

Tandläkartidningen

Klinikkiv

En specialutgåva för hela teamet ♥ Höst 2015

LÖNER

Så mycket tjänar
dina kolleger

KOST

Nya matvanor
kräver nya råd

DILEMMAT

Hur hantera
gnäll på jobbet?

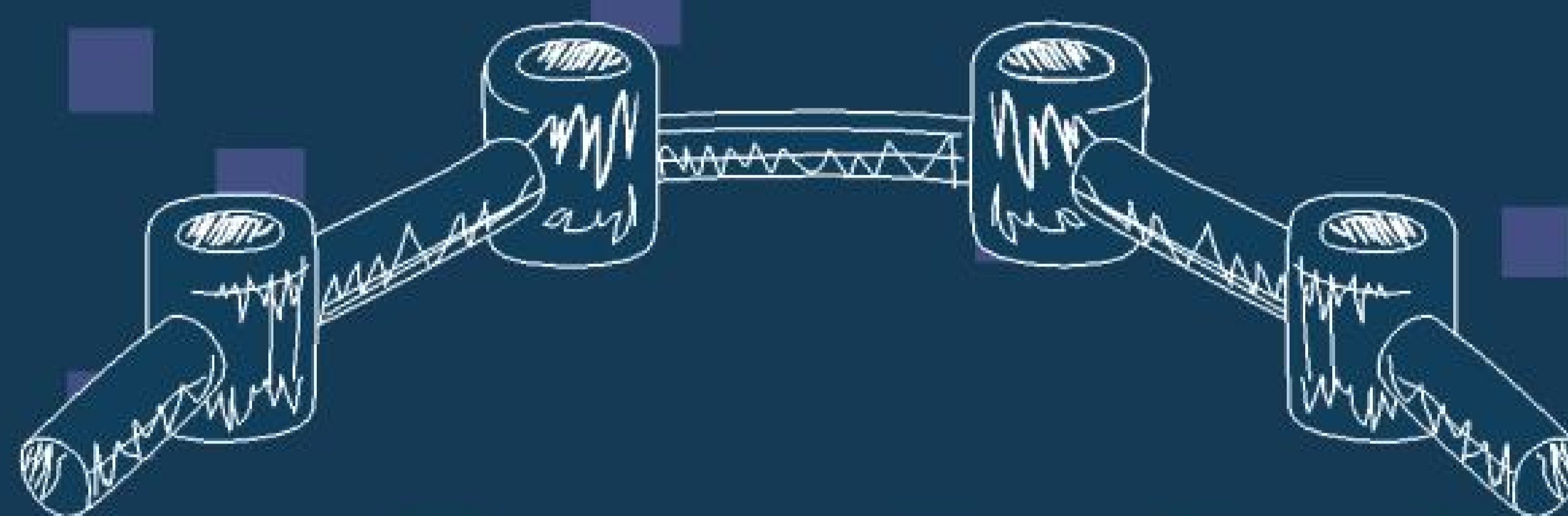
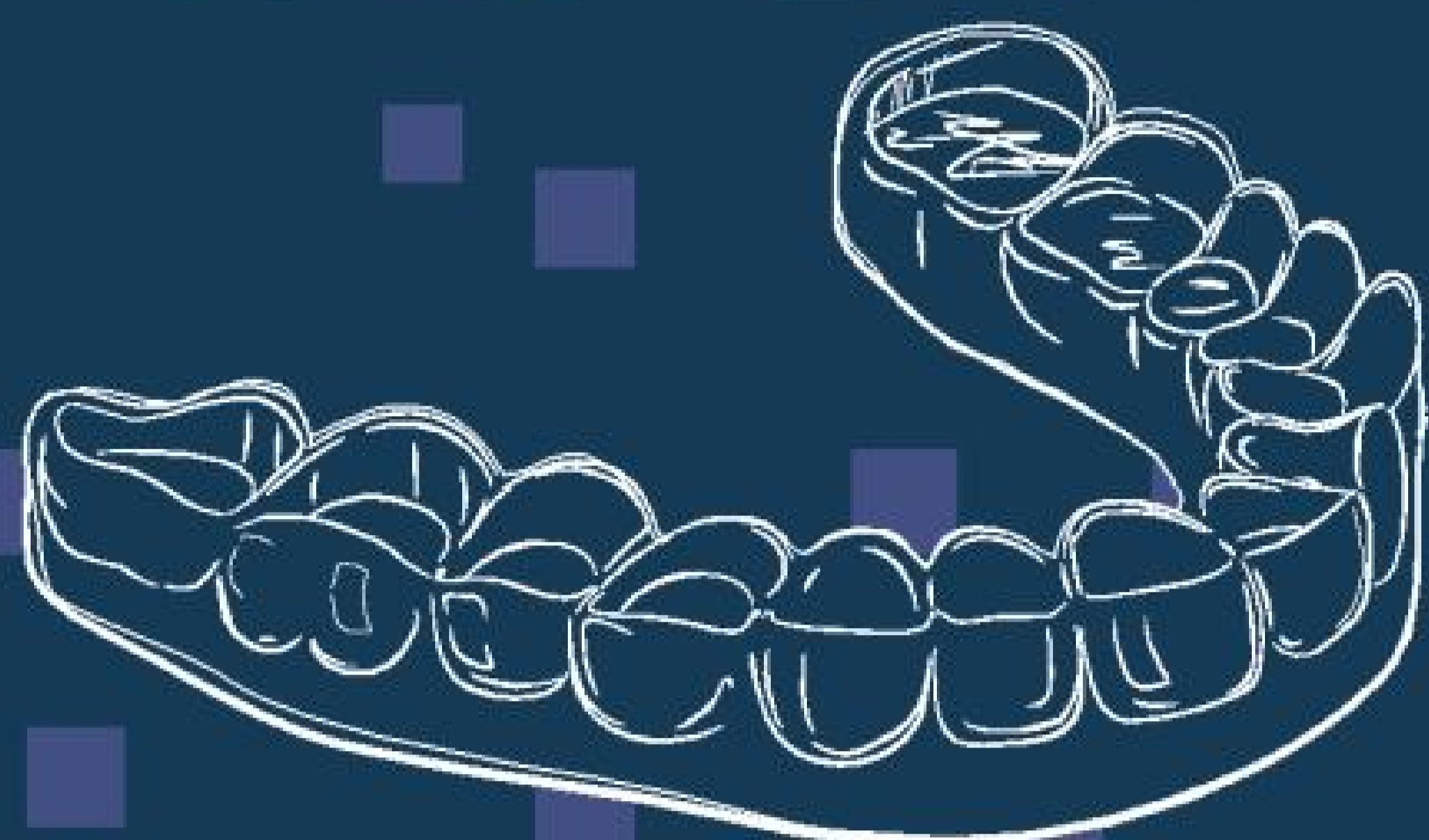
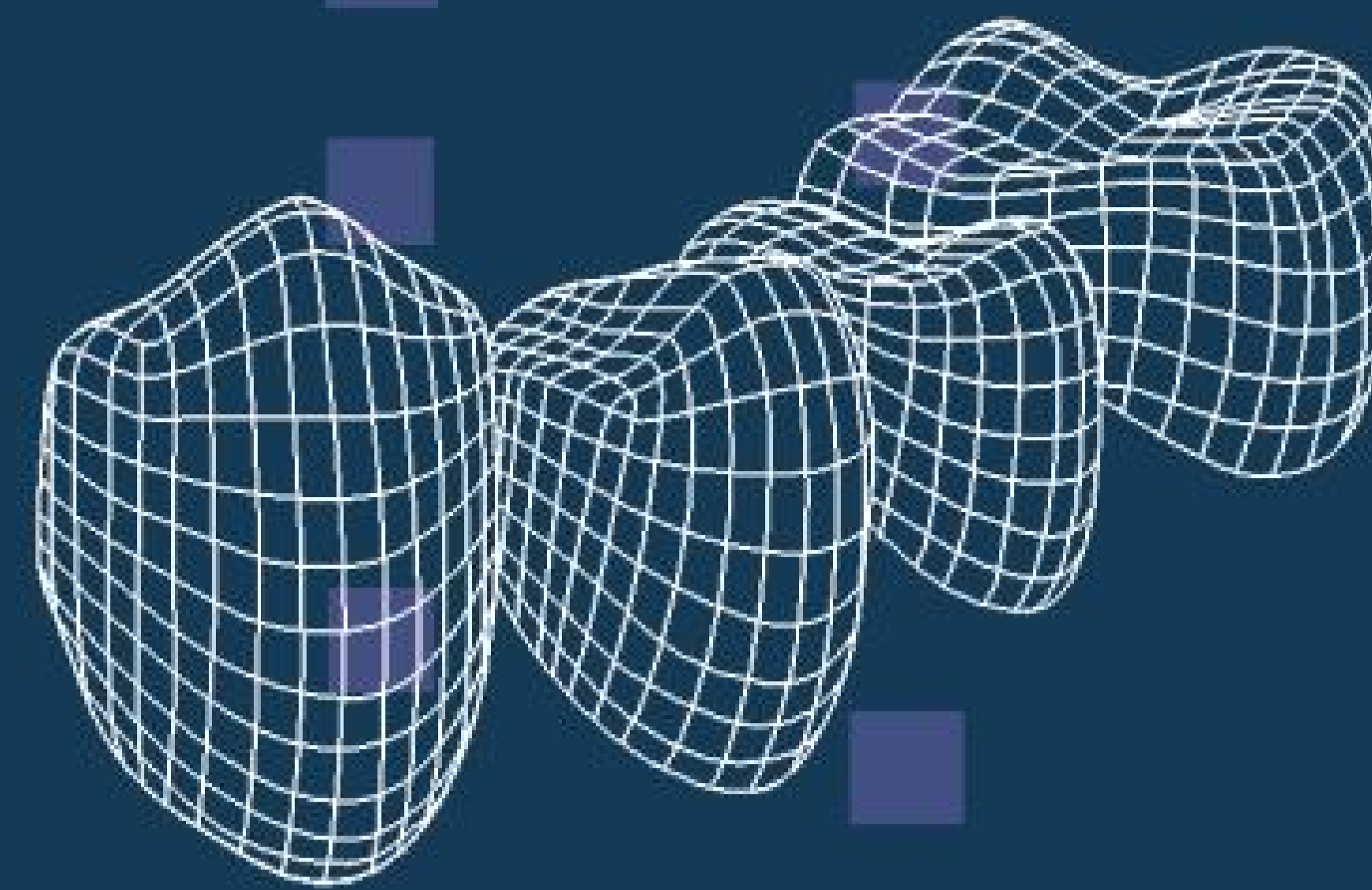
Må bra

Stort tema
om arbete
och hälsa

✓ Arbetsglädje

✓ Ergonomi

✓ Träning



- CAD-CAM
- Digitala avtryck
- Senaste tekniken
- Inhouse fräscener
- ISO 9001

Äkta fullservice
Made in Sweden

CERVIDENT AB

Postadress

Box 210 26, SE- 200 21 Malmö

Besöksadress

ABC-husen, B-huset, John Ericssons väg, 217 61 Malmö

Tel: 040-761 15

www.cervident.se, info@cervident.se



Må bra – och gör ett bättre jobb

Att må bra och trivas på jobbet, att ha bra arbetsmiljö och goda villkor är långt ifrån alla förutsatt. Ni som jobbar inom svensk tandvård har det väl generellt sett rätt bra när det gäller dessa saker, men vi vet ju alla att det samtidigt finns en hel del som kan förbättras och vidareutvecklas.

Stressen är på många håll hög, fysiska besvär med exempelvis nacke och rygg inte ovanligt. Dåliga arbetsvillkor, en hård miljö, skitsnack och rent av mobbing förekommer även här.

I detta – det andra numret någonsin av vår specialtidning Klinikliv som går ut gratis till landets yrkesverksamma tandläkare, till tandhygienister, tandsköterskor och tandtekniker – fokuserar vi därför på hälsa, arbetsmiljö och hur du kan må bra på jobbet.

DET ÄR JU SÅ ENKELT: den som mår bra på arbetet gör ett bättre jobb. Den här tidningen är full med tips och exempel som vi hoppas ska bidra till att få dig att må bättre – både på och utanför jobbet.

Här kan du bland annat läsa om hur Folktandvården i Säffle jobbat mot stress

och dålig stämning. Du får också mycket konkreta tips på hur små korrigeringar av arbetspositionen kan ge stora hälsovinster. Och råd från psykologen om hur du kan agera om du är trött på gnäll och skitsnack på arbetsplatsen.

Men vi skriver exempelvis även om kostråd och reder ut kunskapsläget kring amning och karies.

HAR DU SYNPKUNKTER PÅ denna tidning, tips om hur ni jobbar med hälsa och arbetsmiljö på din arbetsplats eller tankar om vad vi ska ta upp för ämnen i nästa utgåva? Hör av dig!

Och är du tandläkare, tandhygienist, tandsköterska eller tandtekniker och ändå inte har fått denna tidning – ta kontakt med oss så ska vi se till att du kommer med på adresslistan till nästa gång.

Örjan Björklund,
chefredaktör
Tandläkartidningen



Foto: Viktor Fremling

Klinikliv

Postadress: Box 1217,
111 82 Stockholm, Besöks-
adress: Österlånggatan 43
Tel: 08-666 15 00 (växel)
E-post: redaktionen@
tandlakarforbundet.se
Hemsida: www.tandlakar-
tidningen.se
E-post direkt till en person:
förnamn.efternamn@
tandlakarforbundet.se

REDAKTION:
**Chefredaktör/
ansvarig utgivare:**
Örjan Björklund,
08-666 15 06
Redaktör:
Karin Tideström, A4
Reportrar:
Mats Karlsson, Janet Suslick
Sally Henriksson, Linda
Persson, Sara Nilsson, Björn
Hasselblad, Erik Skogh, Karin
Tideström
Art director:
Lotta Lundin, A4

OMSLAG:
Bild: Øyvind Lund

ANNONSER:
Annonsansvarig
Christer Johansson,
08-666 15 27
Platsannonser
Lasse Mellquist,
08-666 15 28

TRYCK:
Ljungbergs Tryckeri AB
26422 Klippan
ISSN 0039-6982

All redaktionell text lagras elektroniskt av Tandläkartidningen för att kunna publiceras också på internet. Författare som inte accepterar detta måste meddela förbehåll. I princip publiceras inte artiklar med sådant förbehåll.



7

LÖNELÄGET
 Vi jämför lönerna i den svenska tandvården.

12

STRESSAR INTE
 Folktandvården Stortorget i Säftele fick bukt med stressen genom att riva hierarkier.

18

TIPSEN SOM MINSKAR SMÄRTAN
 Ergonomen Mette Krebbs visar hur du ska göra för att slippa få ont.

32

DILEMMAT
 Psykolog Patrik Nyström om hur du möter skitsnack på arbetsplatsen.

40

GRÄNSLÖS TANDVÅRD
 Följ med Tandläkare utan gränser till Zimbabwe.



Foto: Emil Malmberg

”Milt skitsnack kan kanske vara sunt just som en ventil, men när det blir grövre påverkas arbetsklimatet. Då måste man agera.”

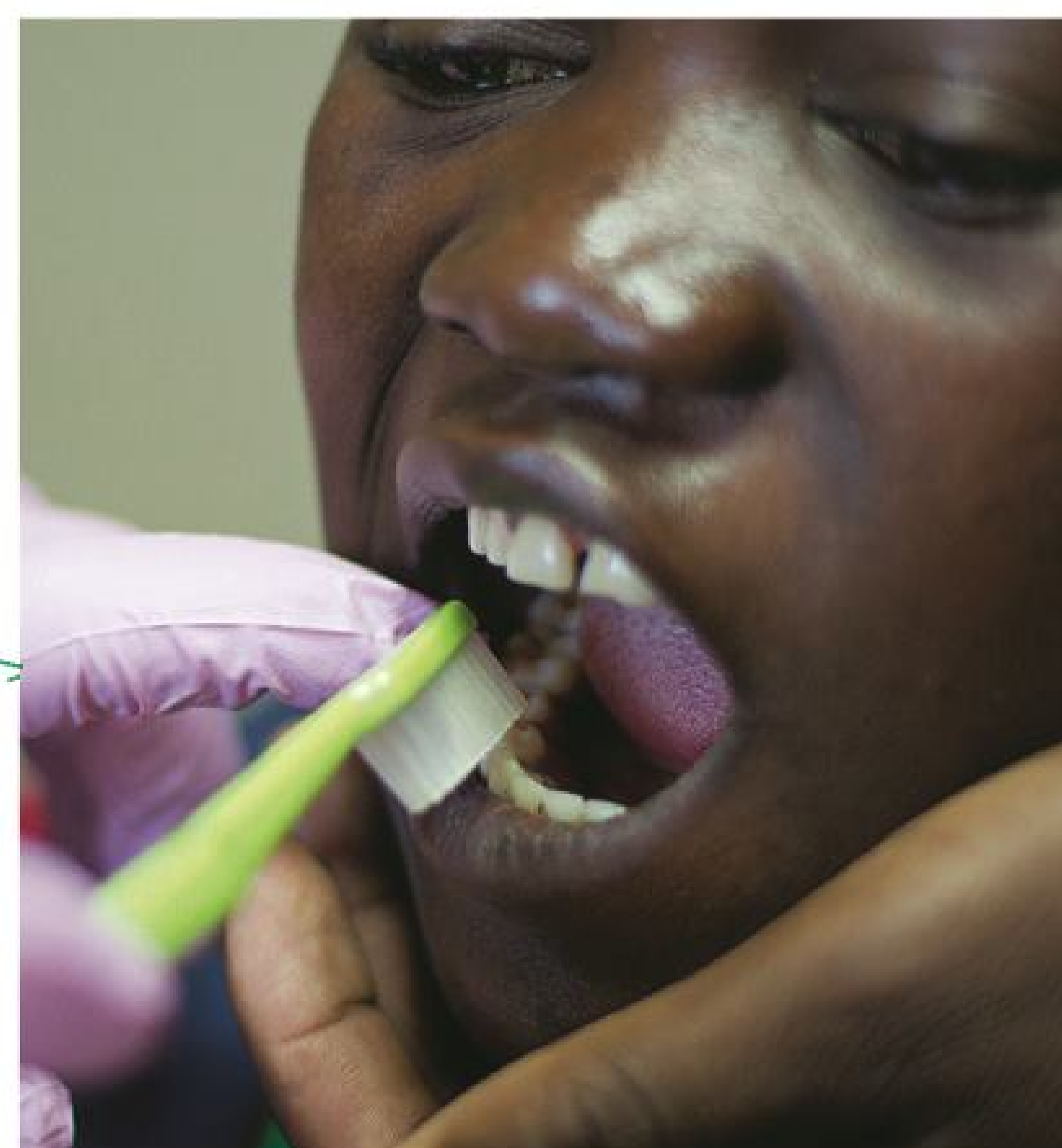


Foto: Cynthia R Matonhodze



Foto: Øyvind Lund

16 FRISKVÅRD. Häng med när folktandvården i Örebro går in i omloppsbanan.

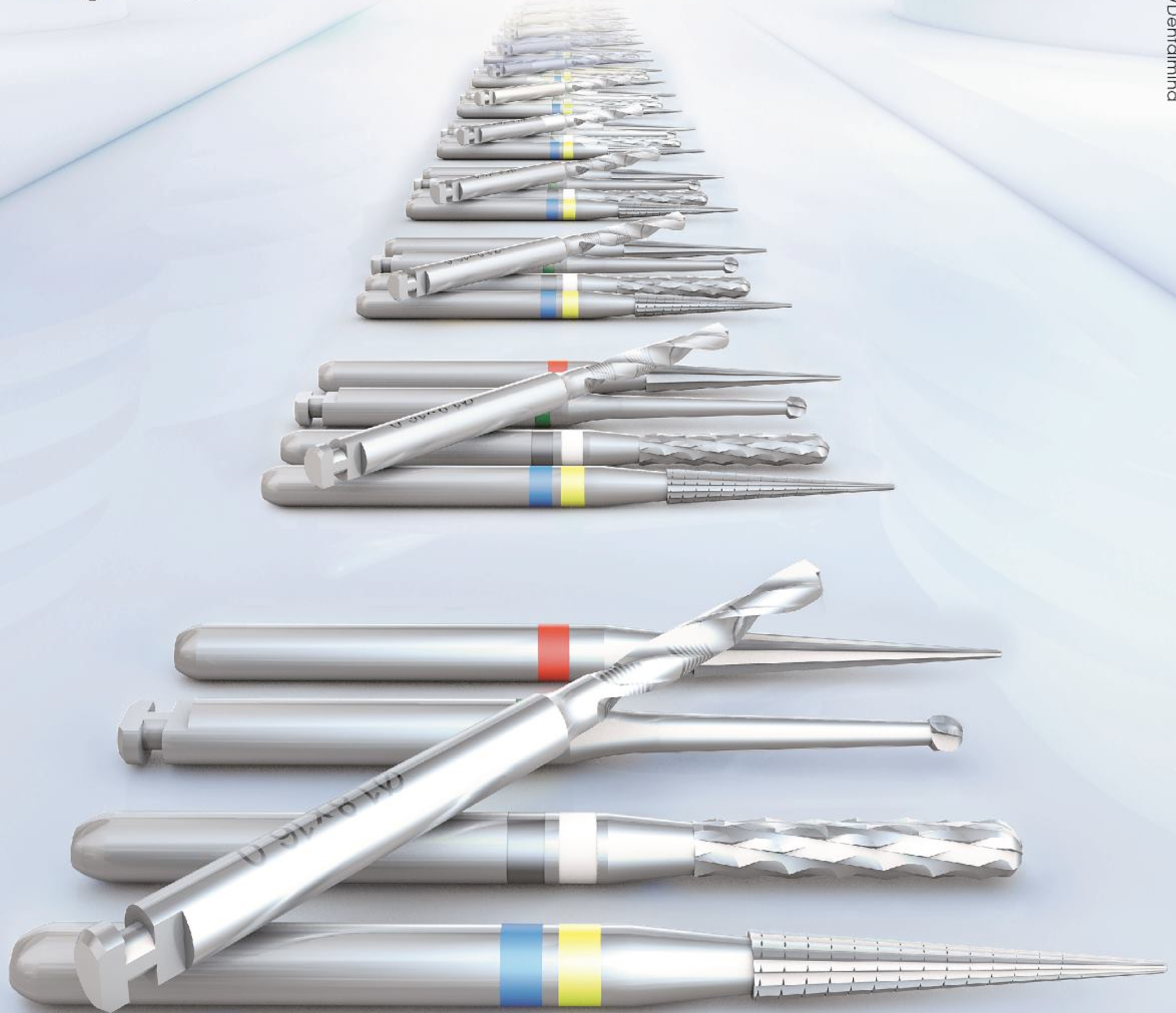
30 OPERA. Möt tandteknikern som håller sig frisk genom att sjunga – även på jobbet!

48 KOSTRÅD. Våra matvanor ändras snabbt. Hänger tandvårdens rådgivning med?

56 INREDNING. Möt kliniken i Norrköping som använder färg för att pigga upp personalen och få tandvårdsrädda att tänka på annat.

Med fingertipgefühl in i framtiden.

Komet är innovativa världsmästare sedan 85 år. Jämn storlek och tät permanent packning av diamanterna ger längre livslängd, men också mindre vibrationer och bra känsla i handen. De tyska borren är testvinnare med hög prestanda, precision och kvalitet. Prova gärna själv. Välkommen att boka en demo.



Dentalmind har exklusiv ensamrätt på Komets sortiment i Sverige. Kontakta oss på dentalmind.com eller tel 0346-488 00

dentalmind[®]
INNOVATION ÄR VÅR MOTIVATION

whitewash

LABORATORIES

Ring
08-646 11 02
för gratis
prov!

Självupplösande blekstrips - snabbt och enkelt!

Med WhiteWash självupplösande blekstrips är det lätt att få ljusare tänder. De är nästan osynliga och kan användas till exempel på väg till jobbet, under joggingturen eller framför tv:n.

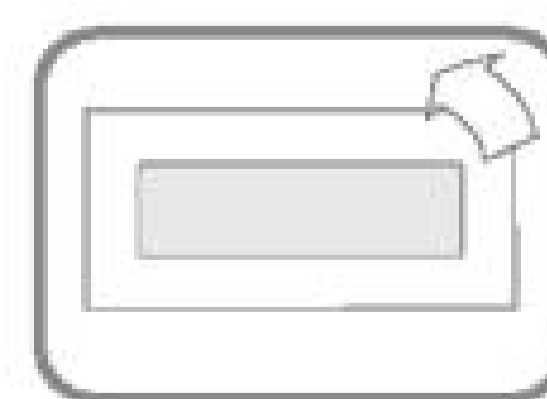
Stripsen innehåller 6 % väteperoxid och verkar i 20 minuter innan de löser upp sig och försvinner. Enkelt för dig och enkelt för din patient!

Erbjudande! Köp 4 paket Dissolving Whitening Strips - betala för 3!*

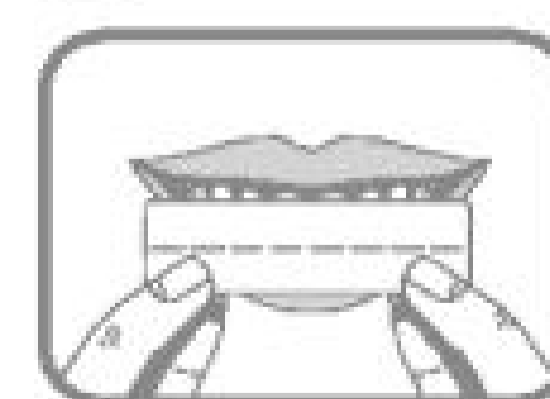
* Erbjudandet gäller under september-oktober 2015 eller så länge lagret räcker.



1 ÖPPNA



2 PLACERA



3 LJUSARE TÄNDER!



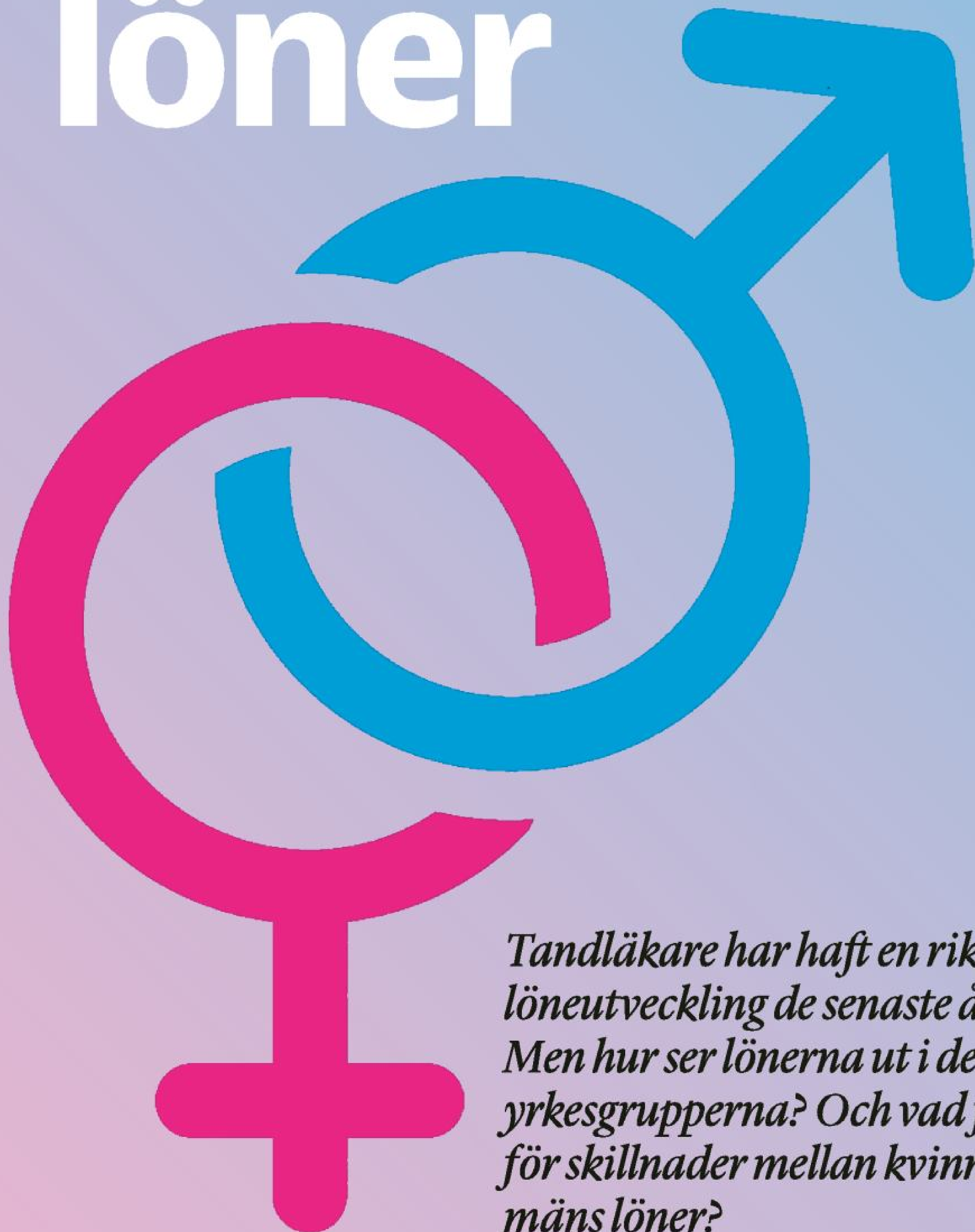
whitewash
LABORATORIES

Ring oss på 08-646 11 02 eller besök oss på www.ahrendental.com

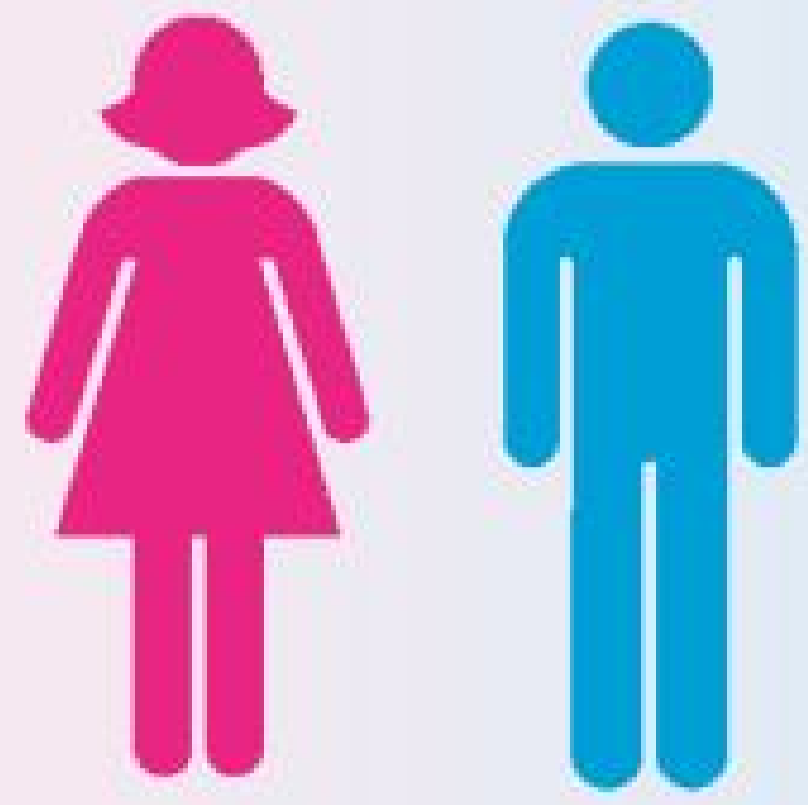
DentalConsult
ähren

KLINIKLIV JÄMFÖR:

Tandvårdens löner



Tandläkare har haft en riktigt bra löneutveckling de senaste åren. Men hur ser lönerna ut i de andra yrkesgrupperna? Och vad finns det för skillnader mellan kvinnors och mäns löner?



Medellöner i tandvården

Överst i varje kategori ser du medellönen för samtliga inom yrket. I färg syns medellönen för kvinnor respektive män och under det lönen i landsting respektive privat sektor. Uppgifterna baseras på SCB:s lönedatabas och avser 2014.

TANDLÄKARE

44 400

43 800 45 300

LANDSTING

46 300

PRIVAT

42 300

TANDHYGIENISTER

28 700

28 700 26 500*

*Uppgiften gäller manliga tandhygienister i offentlig sektor.

LANDSTING

27 800

PRIVAT

29 400

TANDSKÖTERS KOR

25 500

25 500 24 800*

*Uppgiften gäller manliga tandhygienister i offentlig sektor.

LANDSTING

24 800

PRIVAT

26 100

Bra löneutveckling

Tandläkare är en av de yrkesgrupper som haft riktigt god löneutveckling de senaste åren. Och så ser det ut att fortsätta.

TEXT: LINDA PERSSON

Tjänstetandläkarnas ombudsman Mats Olson kan i alla fall inte se några tecken på att det skulle förändras.

– Nej, men det är fortfarande stor skillnad på lönerna i olika delar av landet.

Skillnaden i lön mellan en nyanställd tandläkare i Stockholm och en i glesbygden kan vara hela 8000 kronor. Och det är glesbygdstandläkaren som tjänar bäst.

– Det visar hur mycket marknaden spelar in, säger Mats Olson.

TJÄNSTETANDLÄKARNAS STATISTIK bygger på svar från medlemmar som redovisar sin oktoberlön varje år och siffrorna är från 2014. Medlemmarna är framför allt anställda i folktandvården men privatanställda finns också med i statistiken, även om det är svårare att dra några slutsatser från de siffrorna, enligt Mats Olson.

– Privatanställda har ofta lite högre löner men villkoren kan se olika ut och de redovisar inte alltid den rörliga lönen.

Enligt Statistiska centralbyråns siffror, som du kan se här intill, finns det en skillnad på 1500 kronor i medellön per månad för kvinnor respektive män.

Även i Tjänstetandläkarnas statistik syns en löneskillnad mellan kvinnor och män. I medeltal tjänar en manlig distriktstandläkare ungefär 2000 kronor mer i

månaden än en kvinna i samma position. Men det går inte att dra några slutsatser utifrån de siffrorna, anser Mats Olson.

– Jämföra löner mellan kvinnor och män måste man göra på arbetsplatsnivå. Det siffrorna visar är snarare regionala skillnader. På vissa håll i landet är det fler unga kvinnor som är chefer medan det på andra håll är fler äldre män.

– Det som däremot är intressant är att det nu är fler kvinnor som är chefer, så såg det inte ut för några år sedan.

TANDLÄKARE SOM GRUPP har haft en högre löneutveckling än många andra yrkeskategorier, till exempel läkare. Någon kommentar om nivån på tandhygienisters eller tandsköterskors löner har han inte:

– Men vi vill självklart ha ett fungerande team där tandhygienister och tandsköterskor jobbar kvar och inte slutar för att de är missnöjda med lönen.

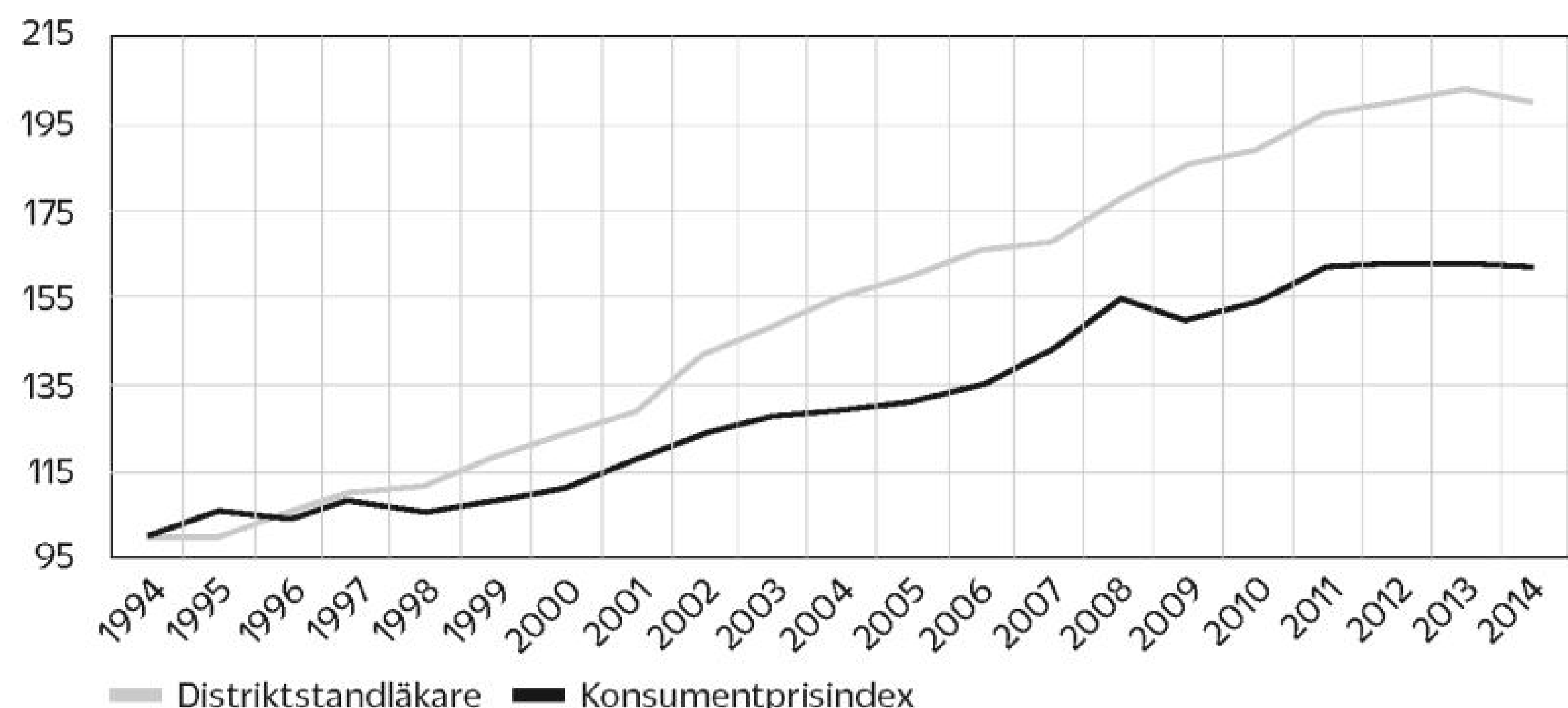
Även för tandhygienisterna ser framtiden ljus ut. Utökade arbetsuppgifter och nya karriärvägar gör att många kan stärka sin kompetens och därmed påverka lönen.

– Där tandhygienisterna får ett ökat ansvar och större bredd i arbetsuppgifterna går lönerna upp, säger Yvonne Nyblom, ordförande för Sveriges Tandhygienistförening.

– Men ingångslönerna för tandhygienister uppfattas av många som förvånansvärt låga och en del fastnar där. Annars står vi oss ganska bra jämfört med motsvarande legitimationsyrken. ●

Klart bättre än index

Löneutveckling 1994–2014 för allmäntandläkare jämfört med konsumentprisindex.



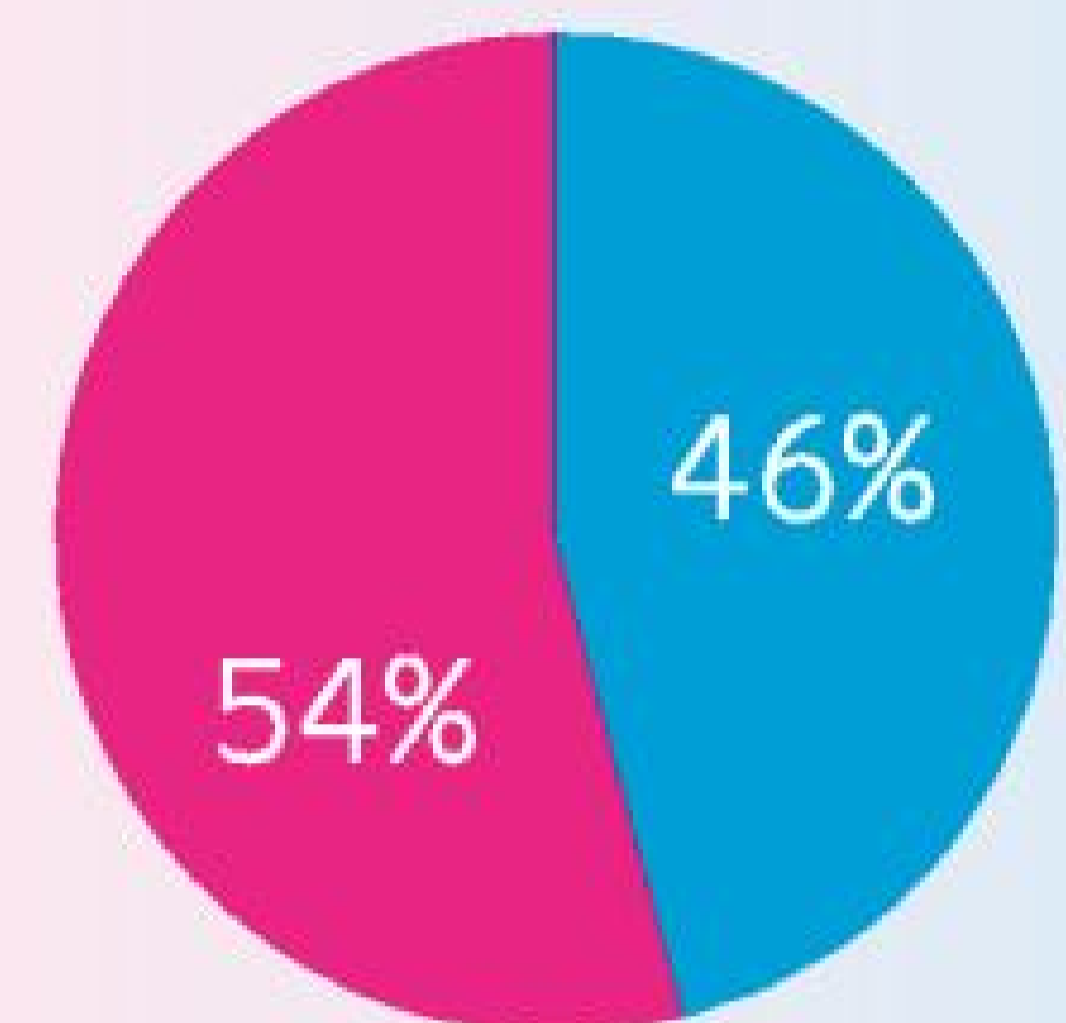
för tandläkare



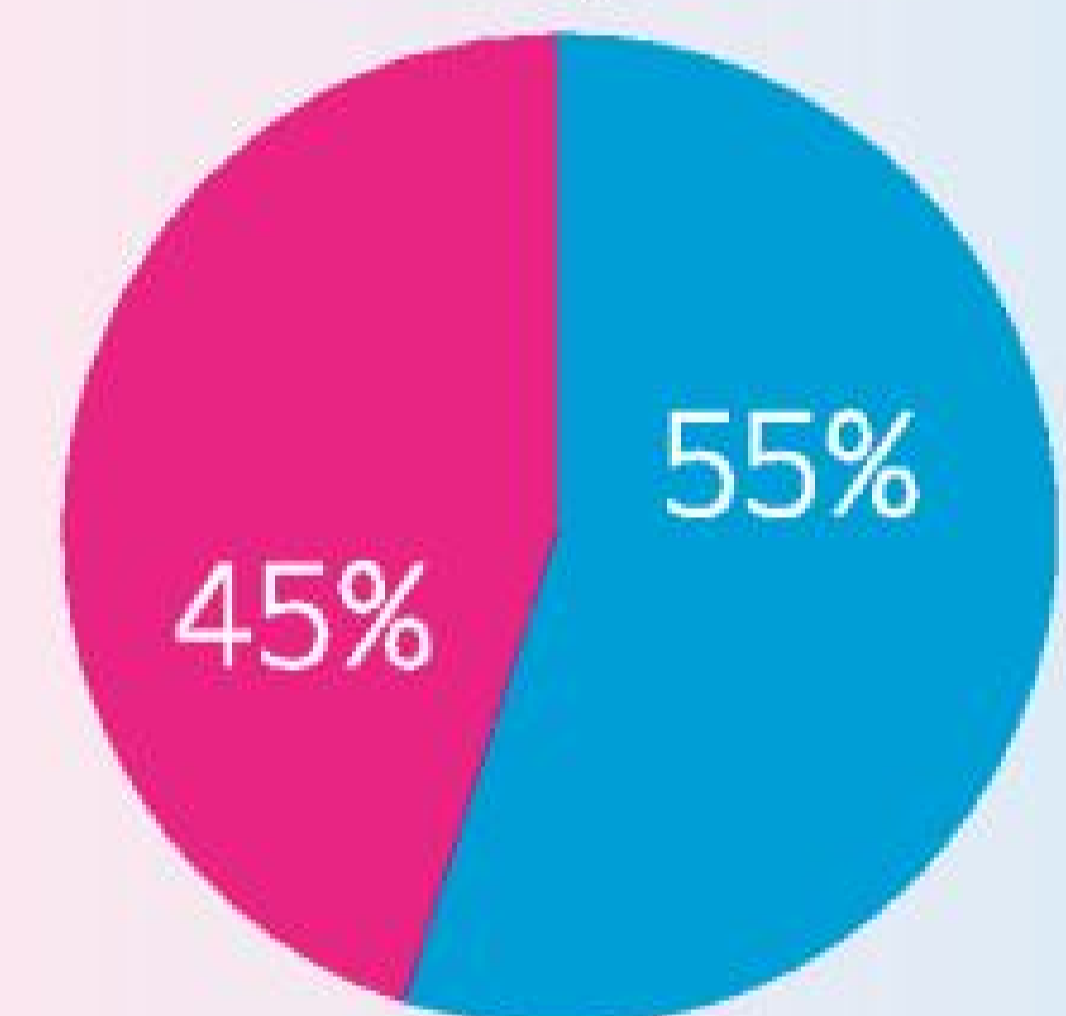
● Nära samarbete, stora löneskillnader.

Andel kvinnor och män i olika yrken

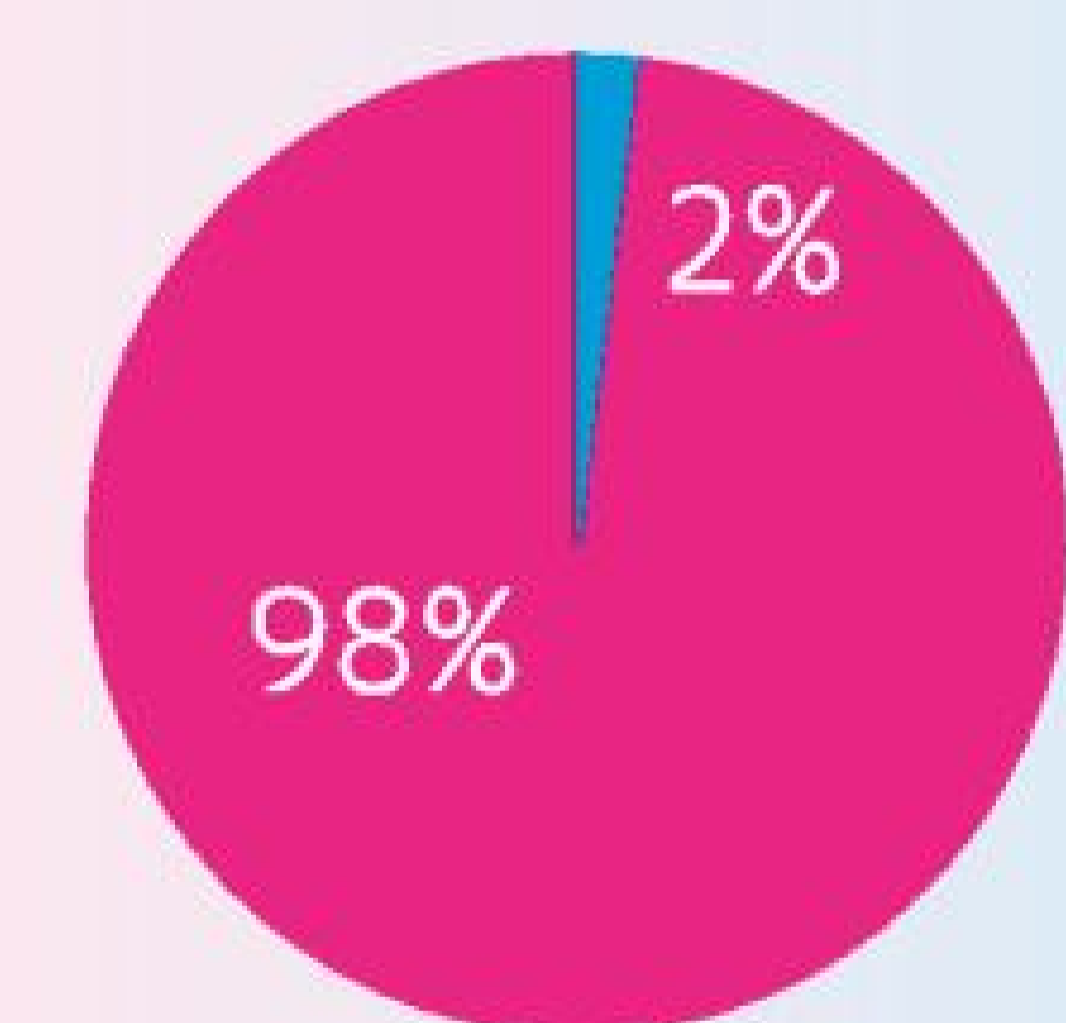
Tandläkare,
7 699 stycken



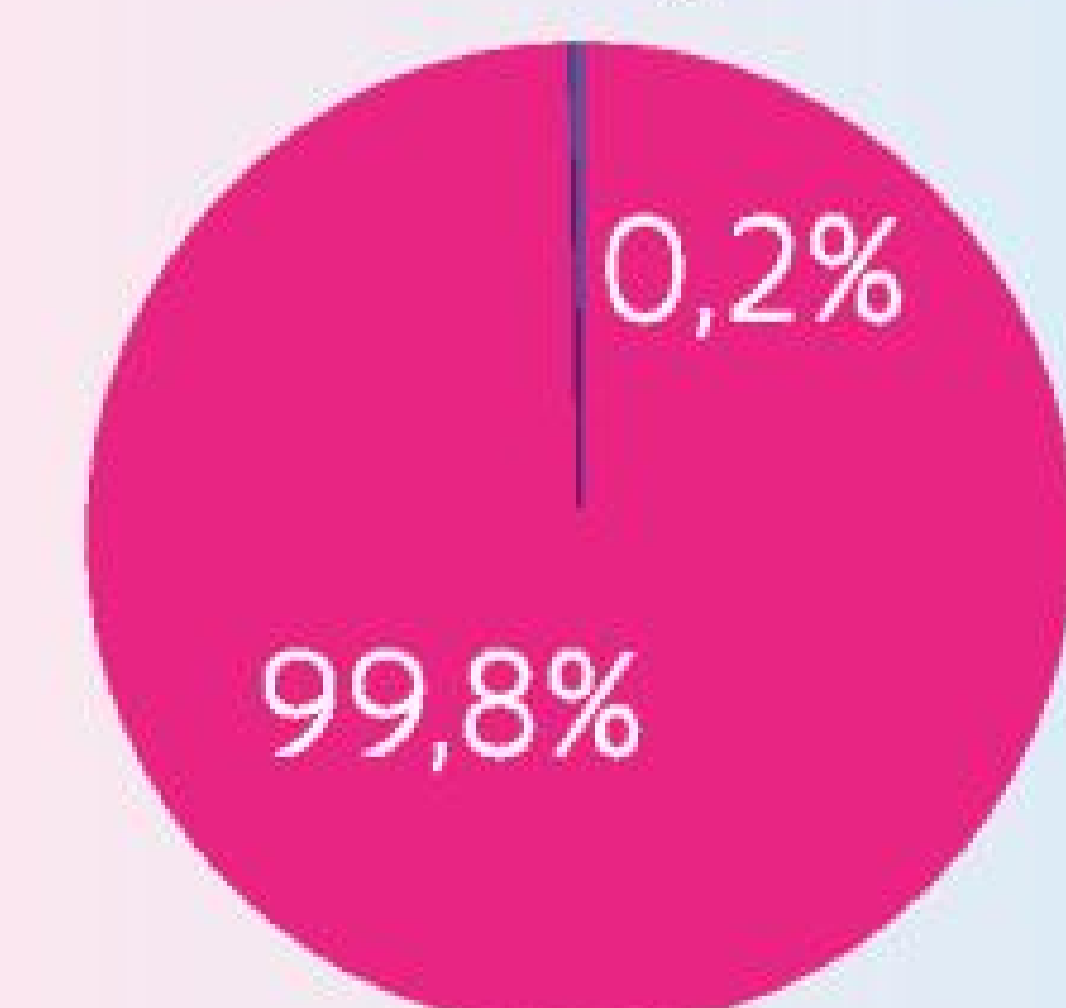
Specialisttandläkare,
891 stycken



Tandhygienister,
3 989 stycken



Tandsköterskor,
12 000 stycken



Källor: SCB, Socialstyrelsen, SKL.
senast tillgängliga uppgif



Medellöner olika befattningar

Uppgifterna baseras på Tjänstetandläkarnas löneenkät till sina medlemmar och avser oktoberlönen 2014, samt fackförbundet SRAT:s löneenkät till tandhygienister.

**DISTRIKTS-
TANDLÄKARE**

42 237

**ÖVERTANDLÄKARE
TILLIKA KLINIKCHEF**

73 577

**ÖVERTANDLÄKARE
ICKE KLINIKCHEF**

61 930

**DISPUTERAD
SPECIALIST**

67 826

**TANDHYGIENIST/
KLINIKCHEF:**

40 726

**TANDHYGIENIST/
KLINIKSAMORDNARE:**

33 448

TEMA



Må bra

Ett hälsosamt arbetsliv är viktigt. Alla tjänar på det, arbetsgivare, chefer, anställda och patienter. I detta nummer av Klinikliv lyfter vi fram några arbetsplatser som satsat på att bli sunda. Vi visar hur enkla övningar skonar kroppen från jobbvärk. Och ger andra må bra-tips. Trevlig läsning!



Optimala klass II fyllningar – på ett enklare sätt



PalodontV3
sektionsmatris

SDR
– 4 mm i ett svep

Palodont[®]V3
Sectional Matrix System
designed by triodent™

- Optimala kontaktpunkter
- Sluter tätt gingivalt
- Mindre överskott

SDR[®]
Smart Dentin Replacement



- 4 mm härdningsdjup – färre lager, enkelt och snabbt
- Självutjämnas i kaviteten
- 3 års kliniska data*

For better dentistry

DENTSPLY

Så blev Säffle bäst på **ARBETSMILJÖ**

Hos Folktandvården Stortorget i Säffle är stress och dålig stämning ett minne blott. Ett grundligt arbetsmiljöarbete har gjort kliniken till den populäraste arbetsgivaren inom hela Landstinget Värmland.

TEXT: GERTRUD DAHLBERG FOTO: ØYVIND LUND

Låg sjukfrånvaro, ingen stress och en ekonomi i balans. Plussa dessutom på arbetsglädje. Därtill nöjda och friska patienter som får komma samma dag om de behöver.

Hur i all världen kan en tandvårdsklinik lyckas med den ekvationen? De 14 anställda på Folktandvården Stortorget i Säffle i Värmland har svaret.

Deras lösning har varit att riva hierarkier och i stället satsa på en teamtandvård som fullt ut bygger på så kallat medarbetarledarskap.

– **TIDIGARE NÄR VI** jobbade på ett traditionellt sätt var jag i stort sätt bara betrodd att hålla i sugen. Nu kan jag omdirigera hela klinikens arbete utan att någon tar illa upp. Målet är att alla patienter ska in och vi jobbar tillsammans och ställer upp för varandra för att uppfylla det, säger tandsköterskan Maria Granath som för dagen sitter i receptionen och därmed har en helhetsblick över vad som händer på kliniken och vilka rum som är lediga.

Förändringsarbetet började

för 13 år sedan när tandläkaren Ulla-Britt Nygren blev klinikledare på Stortorget. Tillsammans med Anita Albertsson som då var utvecklingschef för Folktandvården i Värmland, påbörjades en process som utgår från en modell som baseras på tre L: Ledarskap, lärande och logistik.

– Det är ett unikt helhetskoncept som skraddarsys efter varje kliniks behov. Men det är ingen quick fix utan bygger på ett långsiktigt arbete. Jag är övertygad om att alla medarbetare kan utvecklas mer än de själva tror, men ofta sätter tankarna hinder. Det tar tid och kräver en accepterande miljö att titta på de här tankarna, bryta vanor och komma över motstånd, säger Anita Albertsson. Hon har även fungerat som coach i de personliga samtal som alla medarbetare regelbundet har haft under förändringsprocessen.

Mycket tid har också lagts på

“Vårt helhetstänkande har gjort att jag känner mig delaktig i vad som händer. Antagligen är det därför som jag aldrig känner någon stress”.

att diskutera fram en gemensam syn kring diagnostik och metoder för klinikens tre arbetsgrupper.

FÖRÄNDRINGARNA HAR framförallt resulterat i att tandsköterskor och tandhygienister har fått mer ansvar och andra arbetsuppgifter än tidigare. På så sätt har tandläkarna kunnat avlastas och verksamheten har dessutom blivit mer effektivt samt mindre kostsam. →


De tre L:en

Förändringsarbetet utgår från tre L-ord.

1 LEDARSKAP Hierarkier ersätts av medledarskap där alla har lika värde. Arbetet utgår från "vi" i stället för "jag". Alla medarbetare genomgår mental träning för att se sitt eget ansvar i vad som sker. Vad beror eventuella hinder på? Går de att göra något åt? Stor vikt läggs vid språket. Negationer byts mot ett "möjlighetsspråk". Till exempel: "Vad kan jag utveckla eller ta tag i?"

2 LÄRANDE Tandläkarna lär sina kolleger de kliniska moment, till exempel bedövning och fyllning, som får utföras av annan personal än tandläkare. Medarbetarna skickas därmed sällan på dyra externa kurser. Yrkesgrupperna samarbetar och lär av varandra vilket gör att alla blir mer delaktiga.

3 LOGISTIK Personalen har enats om vilka tandvårdsinstrument de behöver. Behandlingsrummen har exakt samma utrustning och används av alla. Att inte längre ha egna rum gör också att det blir lättare att snabbt ta emot patienter.



♥ Låt hjärtat va' med. Den tankegången har genomsyrat förändringsprocessen som Anita Albertsson och Ulla-Britt Nygren har lett.

Folktandvården Stortorget Säffle

På Folktandvården Stortorget i Säffle arbetar två tandläkare, fyra tandsköterskor och åtta tandhygienister. Personalomsättningen är låg och de tre nya medarbetare som nyligen börjat på kliniken har ersatt personal som gått i pension. Kliniken har en patientstock på 5 500 patienter.



● Delat ansvar och inga hierarkier skapar bra stämning hos de 14 anställda på kliniken i Säffle.

➔ I praktiken har det här bland annat inneburit att både sköterskor och hygienister deltar i bedömningar och vårdplaner. De lägger också bedövningar, gör fyllningar och avtryck.

– Förändringarna är jättebra och har gjort att jag vågar ta för

mig mer, vilket också gjort arbetet roligare. Jag kom till kliniken redan 1977 som elev. Jag hade tidigare fått höra att tandsköterskor inte kunde lägga bedövningar eftersom vi förmodligen skulle darra på handen. Men Ulla-Britt peppade mig och sa: Du kan. Och jag har inte darrat på

handen en enda gång sedan jag lärt mig, berättar tandsköterskan Eila Harjula.

I dag har Folk tandvården Stortorget åtta behandlingsrum som alla är utrustade på exakt samma sätt.

– Det är vanligt att tandläkare jobbar med en egen stor instrumentuppsättning och vill ha eget rum. Vi har lagt mycket tid på att diskutera fram vilken utrustning som verkligen behövs för att det ska fungera för alla. När behandlingsrummen är utrustade på samma sätt finns det inte längre några revir och det gör oss flexibla. Alla kan jobba överallt. I stället för att lägga tid på döda ting kan vi ägna oss åt att ta hand om patienterna, förklarar klinikchefen Ulla-Britt Nygren.

EN ANNAN VIKTIG DEL av förändringsarbetet har varit att införa rutinen ”lära vid stolen”.

Klinikens tandläkare lär dagligen ut praktisk kunskap till tandsköterskor och tandhygienister.

– Vi satsar på ett ständigt lärande vilket gör att kompetensen ökar

och har en arbetsfördelning där alla tar ansvar och samarbetar,

”Vi satsar på ett ständigt lärande vilket gör att kompetensen ökar.”

Så klart.

Du hittar Zeiss hos oss.



We make it visible.

Dentalmind är officiell återförsäljare av ZEISS dentalmikroskop i Sverige. Kontakta oss på dentalmind.com eller tel 0346 - 488 00

dentalmind
INNOVATION ÄR VÅR MOTIVATION

säger Ulla-Britt Nygren.

Det har i sin tur påverkat arbetslusten och fått ned antalet sjukskrivningar på kliniken, menar hon. Under det gångna året har klinikens 14 anställda haft 27 sjukdagar, undantaget en sjukskrivning för en graviditet och en operation som inte varit arbetsrelaterad.

DEN SENASTE medarbetarenkäten visade att Folktandvården Stortorget i Säffle kom på delad första plats som arbetsgivare bland alla mottagningar, enheter och kliniker inom hela landskapet i Värmland.

– Det gemensamma ansvaret gör arbetet extra roligt och har även gett min personliga utveckling en skjuts. Vårt helhetstänkande har gjort att jag känner mig delaktig i vad som

händer. Antagligen är det därför som jag aldrig känner någon stress, säger tandhygienisten Lena Lind som jobbat på kliniken sedan 1982.

Hon framhåller att en förutsättning för att medarbetarsvaret har kunnat genomföras är att ha en engagerad klinikchef.

– Utan Ulla-Britt och hennes syn på att vi alla kan växa hade det aldrig gått, menar Lena Lind.

ULLA-BRITT NYGREN framhåller, å sin sida, att det varit en nödvändighet att ta hjälp utifrån av Anita Albertsson som är beteendevetare, men även har odontologisk utbildning och därigenom är väl förankrad i det praktiska arbetet.

I framtiden kommer sanno-

likt allt fler kliniker jobba enligt samma metoder som införts på Folktandvården Stortorget i Säffle.

– Tillsammans med Ulla-Britt arbetar jag för att bygga upp liknande projekt med teamtandvård utan hierarkier runt om i landet, säger Anita Albertsson. ●

Så kommer du igång

Vill du starta ett liknande arbete på din klinik? Anita Albertsson och Ulla-Britt Nygren tipsar om hur du börjar.

1 TA IN EN UTOMSTÅENDE PERSON, GÄRNA EN MENTAL COACH. Arbetet ska ske i positiv anda. Det är inte fråga om terapi, utan om mental träning, att se möjligheter i stället för hinder och att hitta nya sätt att kommunicera. För att det ska fungera är det viktigt

att coachen kan tandvård.

2 SE ÖVER LOGISTIKEN. Effektivisera arbetsflödena, ta bort onödiga arbetsmoment, hinder och hierarkier.

3 HA KUL IHOP. Var raka mot varandra och skratta mycket.

SWISS DENTAL ACADEMY

KURS I PIEZON- OCH PERIOFLOWBEHANDLING, OM HUR VI PÅ BÄSTA SÄTT HJÄLPER VÅRA PATIENTER MED MUKOSIT OCH PERIIMPLANTIT.

Kursdatum 2015: 9/10, 16/10 och 4/12.
Endagskurser med 8 - 12 deltagare/gång.

KURS



BYE BYE BIOFILM



SWISS DENTAL ACADEMY 
Anmälan eller mer info: W&H Nordic AB
08-445 88 30, sda@whnordic.se, wh.com





Social?

Följ Tandläkartidningen på Facebook, Twitter och Instagram

Tandläkar tidningen

Full satsning på friskvård

Nästan var tredje folktandvårdsanställd i Örebro sprang Blodomloppet i Örebro i augusti. Ett medvetet arbete ligger bakom personalens träningsglädje.

TEXT: KARIN TIDESTRÖM FOTO: KICKI NILSSON

Det började för två år sedan med en sportintresserad tandvårdsdirektör. Göran Stegersjö sjösatte då en särskild friskvårdsgrupp. Utöver de 2000 kronor per år som varje anställd får i friskvårdsbidrag, fördelar gruppen också 300 000 kronor till utvalda friskvårdsaktiviteter. I år föll valet på Blodomloppet och två andra motionslopp, Våruset och Grabbhalvan.

Folktandvården står för halva anmälningsavgiften plus löpartröjor.

– Jag tycker att sådant här är jätteviktigt och roligt. Det är klart att det spelar in att jag motionerar själv, säger Göran Stegersjö.

I år sitter han inte längre med



● Att göra saker ihop utanför arbetstid ger bättre ett bättre samarbete på kliniken, enligt Marie Gustafson.

i gruppen. Från centralt håll är det bland annat economichefen Christer Ohlsson och HR-chefen Pia Lindahl som deltar. I gruppen sitter också två klinikrepresentanter.

– Det är viktigt för oss att det inte uppfattas som något slags centralt påbud, utan att idéerna och uppslagen kommer från verksamheterna, säger Christer Ohlsson.

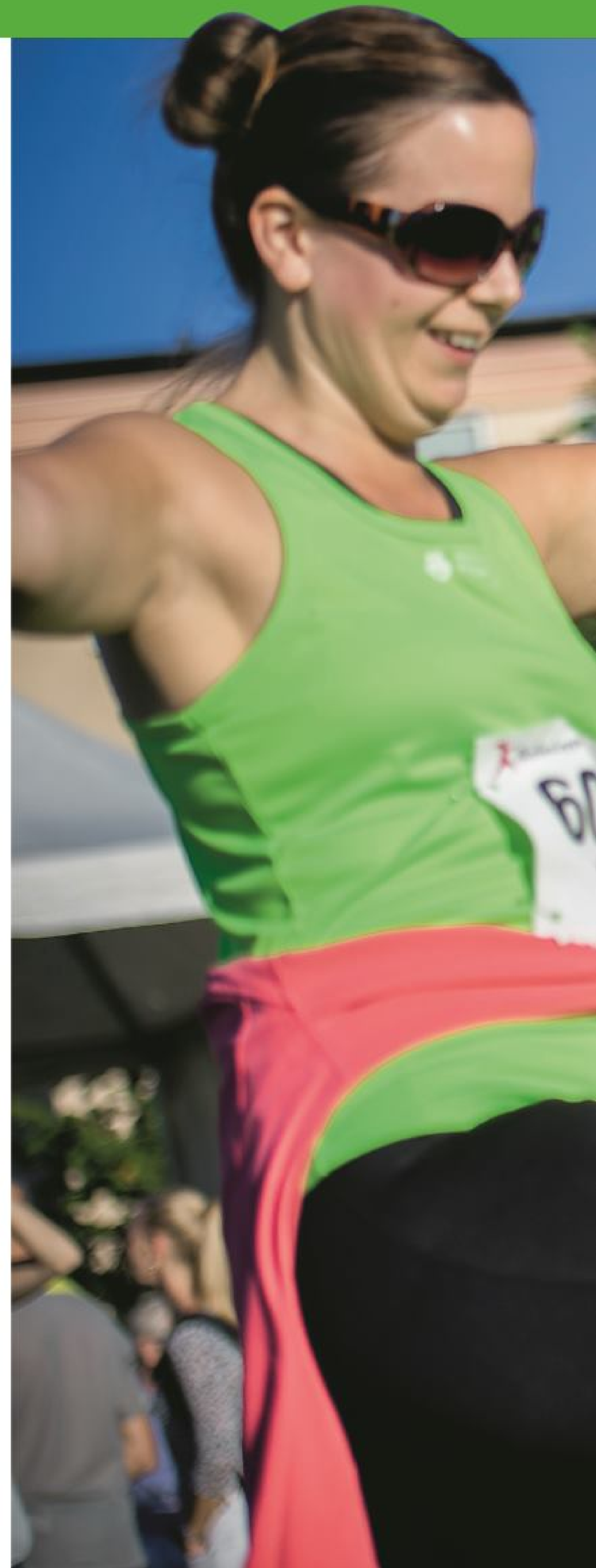
UNGEFÄR HÄLFTEN AV personalen utnyttjar friskvårdsbidraget och responsen på de övriga satsningarna har också varit mycket god. De 129 personer som deltog i Blodomloppet motsvarar 30 procent av de anställda i länet.

– Vi är jättenöjda med det, det var nytt rekord för vår del. Det är jättekul, säger Christer Ohlsson.

De 300 000 kronorna är väl investerade pengar, tycker han.

– Varje sjukskrivning vi kan undvika genom vår friskvårds-satsning är värd miljonbelopp. Som arbetsgivare har vi nytta av att våra medarbetare motionerar och tar ansvar för den egna hälsan, säger Christer Ohlsson.

Gruppen har också sponsrat ett mixat korpffotbollslag med spelare från olika kliniker i länet. Förutom anmälningsavgiften till Korpen fick de också matchstäl- len betalda.



– Det är en kul grej där anställda från olika kliniker lär känna varandra och vi dessutom kan göra lite reklam för oss.

MARIE GUSTAFSON, tandsköterska vid Centrum för specialistvård pedodonti, är en av klinikrepresentanterna i friskvårdsgruppen. Hon och hennes klinik deltog med två lag i Blodomloppet.

– Jag tycker det är jättekul med den här typen av aktiviteter. Man får ett bättre samarbete på kliniken när man gör saker utanför arbetstid, säger hon. ●



● 129 folktandvårdsanställda sprang årets lopp, nytt deltagarreord.



● Angelica Larsson går i mål.



● Emmelie Lindén, Maral Zaboli och Ida Johansson med sina medaljer.

TEMA Må bra

● Sjukgymnasten Mette Krebs visar några enkla övningar som stärker axlar och rygg.



Slipp jobbvärken

Skuldror, nacke, rygg, händer och fingrar. Nästan 70 procent av danska tandläkare lider av smärtor kopplade till arbetet. Sjukgymnasten Mette Krebs samarbetar med danska Tandlaegeforeningen och har specialiserat sig på tandvårdspersonal.

TEXT: SALLY HENRIKSSON FOTO: EMIL MALMBORG

På kliniken på första våningen i det gamla stenhuset i centrala Köpenhamn råder ett lugn. Några anställda iklädda vita byxor och turkosa pikétröjor passerar och hälsar glatt. Två av klinikens behandlingsrum är för tillfället tomma, så när som på utrustningen och målningarna som hänger på väggarna. Till det tredje rummet är dörren stängd. Därinne behandlar klinikchefen en patient.

METTE KREBS TAR EMOT oss i ett av behandlingsrummen. Hon sätter sig på en rygglös, ergonomisk, sadelformad pall intill de spröjsade fönstren. Rak i ryggen, såklart. I 14 år har hon arbetat med ergonomi för tandvårdspersonal.

– När jag började var det lite ”fake it til you make it”, säger Mette Krebs och brister ut i ett stort skratt, och förklarar sedan vad hon menar:

– Jag hade inte varit på så många kliniker och hade ingen större erfarenhet av tandvård. Men som sjukgymnast såg jag lösningarna. Sedan dess har jag bara jobbat med ergonomi för

tandvårdspersonal.

Framför henne, bredvid tandläkarstolen, står en stepbräda. Det är en justerbar bräda som vanligen används på step-up-pass på träningsanläggningar. Här används den för att en kortare person ska kunna arbeta i team med en längre utan att någon av dem får en felaktig arbetsställning.

DET VAR METTE Krebs själv som tog kontakt med danska Tandlaegeforeningen då för 14 år sedan. Hon hade efter utbildningen till sjukgymnast haft en kund som var tandläkare och som hade ont i kroppen. Detta väckte en tanke hos henne att det kanske var ett vanligt problem, och hon ringde runt till olika personer i branschen för att presentera sin idé att arbeta med ergonomi för tandvårdspersonal.

Till slut fick hon napp av en utbildningsansvarig på Tandlaegeforeningen och startade en kampanj som gick ut på att sprida pausövningar för att förebygga smärta.

Sedan dess har hon i samarbete med Tandlaegeforeningen

tagit fram en rad olika kampanjer och numera jobbar hon heltid med att hjälpa tandvårdspersonal till en bättre ergonomi.

En undersökning som Tandlaegeforeningen gjorde bland sina medlemmar visade att 69 procent av de svarande upplevde arbetsrelaterad smärta. De svenska tandvårdsförbunden har inte gjort någon liknande undersökning på senare år, men att svensk tandvårdspersonal skulle uppleva mindre smärta än kollegerna →



● Det är viktigt att ställa in nackstödet på stolen rätt, så att du får en bra arbetsvinkel.

● Med små justeringar av din arbetsställning kan du avlasta muskler och leder.

➔ på andra sidan sundet är knappast troligt, menar Mette Krebs.

Hon tror snarare att det kan dölja sig ett mörkertal i siffrorna. Flera som hon möter har accepterat smärtan och tänker att "det hör till". Eller så tar de sig inte tid att göra övningarna eller ställa in stolen rätt eftersom de inte har ont just nu. Dessutom är det lätt att prioritera bort ergonomin när det är stressigt. Ursäkterna för att inte göra övningar eller ställa in utrustningen rätt är många.

– Du vet att du borde äta sunt eller motionera mer men ändå gör du det inte. Det är samma sak med ergonomin, man måste bli påmind!

NÄR METTE KREBS besöker en klinik ägnar hon oftast förmiddagen åt att betrakta dem som arbetar i deras normala arbets-situationer för att identifiera fel eller problem. Hur sitter de? Ställer de in nackstödet på tandläkarstolen? Är utrustningen hel och justerbar? Ibland fotograferar hon eller filmar de anställda för att sedan kunna visa att "detta gäller även dem". Därefter föreläser hon, visar övningar och hjälper kliniken med att ställa in utrustningen. Hon beskriver sitt arbete som leken "Finn fem fel".

Ett vanligt problem är att



tandvårdspersonal inte vill lägga patienterna helt ned i stolen för att de tror att de ska uppleva det som obehagligt. Men detta är en fördom. Dessutom kan patienten inte själv veta vad som krävs för att tandvårdspersonalen ska kunna utföra sina arbetsuppgifter på ett bra sätt.

– Du ska aldrig fråga patienten! I gynekologstolen ligger du

till exempel inte skönt, men du förstår hur du ska ligga och varför. Det borde vara samma sak hos tandläkaren. Det är personalen som är experterna, säger Mette Krebs.

I klinikens lunchrum sitter tandhygienisten Mia Saxe och klinikassistenterna Vaiva Gribauskaite och Ann-Britt Larsen. De har en kort lunchpaus innan det är dags att ta emot nya patienter.

VAIVA GRIBAUŠKAITE berättar att hon har haft ont i underarmen i stort sett varje dag i flera år nu. Mia Saxe har ont i nacken ibland och Ann-Britt Larsen likaså. De försöker att tänka på att ställa in sin utrustning och de är medvetna om att de borde göra övningar och vilka. Men trots att de fått specialundervisning är det ändå svårt att komma sig för.

– Jag skulle vilja ha tio minuter varje dag för pausövningar inlagt i schemat. Det skulle vara bra! säger Mia Saxe. ●

Fyra viktigaste enligt Mette Krebs

1 NACKSTÖDET Att ställa in tandläkarstolens nackstöd rätt är det allra viktigaste. Med hjälp av det kan patientens huvud vinklas så att tandvårdsteamet inte behöver böja alltför mycket på sina nackar.

2 STOLEN Tandvårdspersonal tillbringar ofta många timmar per dag på sina stolar. Därför är det viktigt att stolen är höj- och sänkbar, att man kan justera den så att man får rätt vinkel på ben och höfter och att den är hel och av rätt modell.

3 GLASÖGON Bra syn är a och o för tandvårdspersonal och både vanliga glasögon och förstöringsglasögon är viktiga arbetsredskap för många. Om man ser dåligt är risken att nacken får kompensera för det.

4 FYSISK FORM Sist men inte minst är den egna fysiska formen viktig. Motionerar du? Gör du övningar för att förebygga smärta? Om inte, är det dags att börja nu!



Hallå där...

Bosse Rosén

sjukgymnast på Balansverket som håller kurser i ergonomi för tandvårdspersonal. **Är det lika illa i Sverige som i Danmark?**

– Enligt en gammal undersökning som jag läste var det samma siffra, 70 procent som hade besvär. Men när jag tar upp den siffran i mina föreläsningar är det många som säger att det är alldeles för lågt! Problemen verkar vara något som tandvårds-

personalen räknar med.

Hur är medvetenheten bland tandvårdspersonalen själva och hos arbetsgivarna?

– De flesta är medvetna om problemen och att de borde göra något åt det men av gammal vana eller tidspress blir det inte av. Det gäller att ändå hitta de där pauserna som kan göra att vi orkar arbeta längre. Det är ju en besparing på lång sikt.

Vad har du för tips som kan

leda till en varaktig förändring?

– Jag håller med Mette Krebs i att man måste bli påmind. Knyt en ny vana till en gammal, till exempel att du sträcker på dig innan du går in till en ny patient eller mellan olika moment. På så sätt kan det bli en automatiserad vana. Det behöver inte heller vara några jätteförändringar. Att räta upp hållningen ett par centimeter kan göra stor

skillnad på belastningen.

– Man kan också skaffa sig en ”superkompis” på kliniken som påpekar när man står fel eller berömer när man gör något ergonomiskt bra.

Är det något mer du tycker att tandvårdspersonal bör tänka på?

– Jag tycker att man kan fundera över vad man gör även utanför jobbet. Hur bär jag barnen? Hur lyfter jag matkassarna? Det gäller att vara rädd om sig i allt man gör. Allsidig träning är också viktigt, en stark kropp klarar större påfrestningar. Mitt bästa tips är att träna i skogen, då använder vi kroppen så som den var ämnad till. ●

Bosse Roséns tre snabba tips:

1 HÅLLNINGEN. Glöm inte att återgå till rak rygg om du har lutat dig framåt.

2 VARIATION. Gör något annat ett tag, till exempel Mette Krebs pausövningar.

3 ÅTERHÄMTNING. Både mikropauser och nattsömn är viktigt.

NYHET!

TePe®

**Var du vill.
När du vill.**

TePe EasyPick™ –
helt enkelt rent mellan tänderna
www.tepe-easypick.com

Tillverkas i Sverige

SVERIGES TANDHYGIENISTFÖRENING
stöder användning av TePes produkter

AD150047SE

ODONTOLOGISK RIKSSTÄMMA & SWEDENTAL

12-14 NOVEMBER 2015
SVENSKA MÄSSAN, GÖTEBORG

TEAMBUILDING

- FÖR NYTTA

OCH NÖJE!

Vill du skapa en riktig teamkänsla tillsammans med arbetskamraterna? Välj ut de mest spännande föreläsningarna, lyssna till några av branschens mest namnkunniga forskare, ta del av erbjudanden på mässan och passa på att ha roligt tillsammans. Dessutom träffar ni tiotusen kloka kollegor från alla delar av landet. Ett gyllene tillfälle till inspiration och kompetensutveckling.

ODONTOLOGISK
RIKSSTÄMMA 2015

GÖTEBORG

SWEDENTAL®



www.ors2015.se

Små ändringar, stor effekt

Ta dig tid att ställa in tandläkarstolen. Ju bättre du placerar patienten, desto mindre belastar du din kropp. Variera din arbetsställning så mycket som möjligt och gör små övningar under dagen.

I samarbete med Mette Krebs har danska Tandlægeforeningen tagit fram tio tips på hur

du kan förbättra din arbetsställning och minska påfrestningarna på muskler och leder.

Tipsen finns också som filmer på nätet. Hon har även tagit fram tio enkla övningar speciellt för tandvårdspersonal.

Klipp ut och spara!

Se Mettes övningar här:
vimeo.com/87446246



Stol

Välj din stol med omsorg och ställ in den korrekt.
vimeo.com/87182463



Fotpedal

Tänk på fotpedalens placering, den har stor betydelse för knä och höfter. vimeo.com/86413432



Brickan

Placera brickan bakom nackstödet.
vimeo.com/86411322



Centrering

Var uppmärksam på placeringen i förhållande till patienten.
vimeo.com/76370273





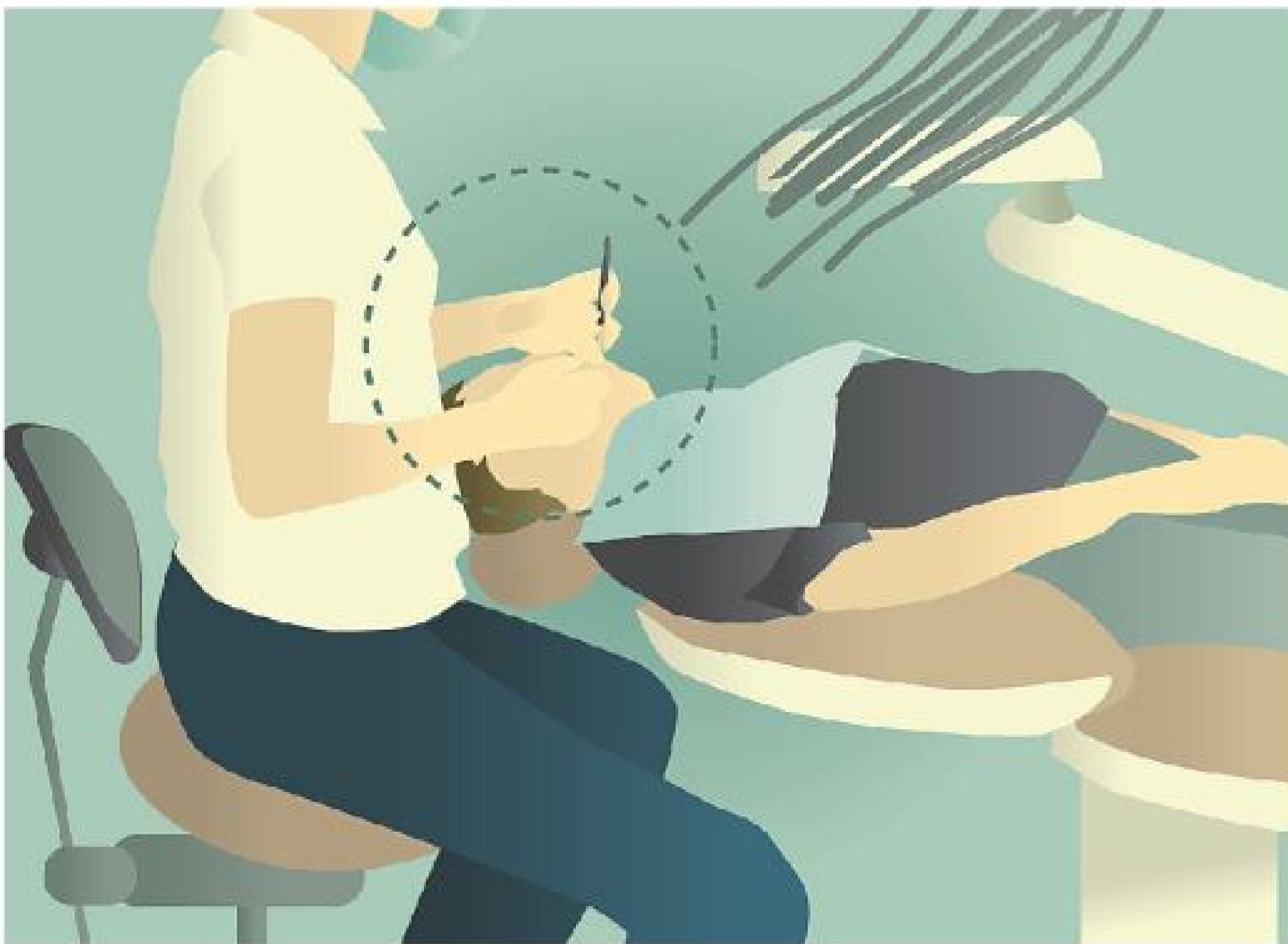
Variation

Variera din arbetsställning mellan sittande och stående.
vimeo.com/73453736



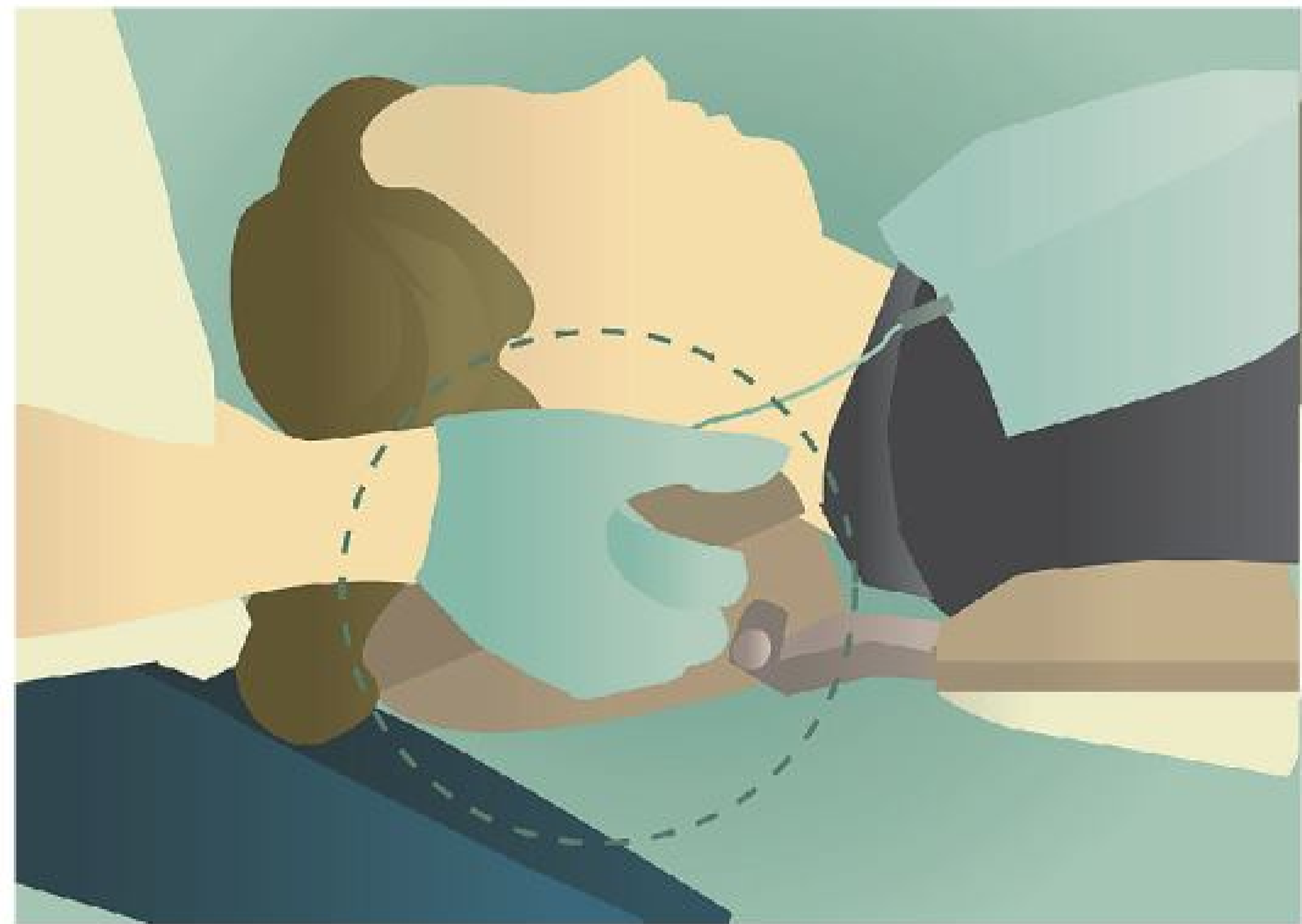
Dela platsen

Skapa arbetsrum för både dig och dina kolleger.
vimeo.com/72984155



Sitthöjd

Tänk på att sitthöjden har stor betydelse för din kropp.
vimeo.com/86978278



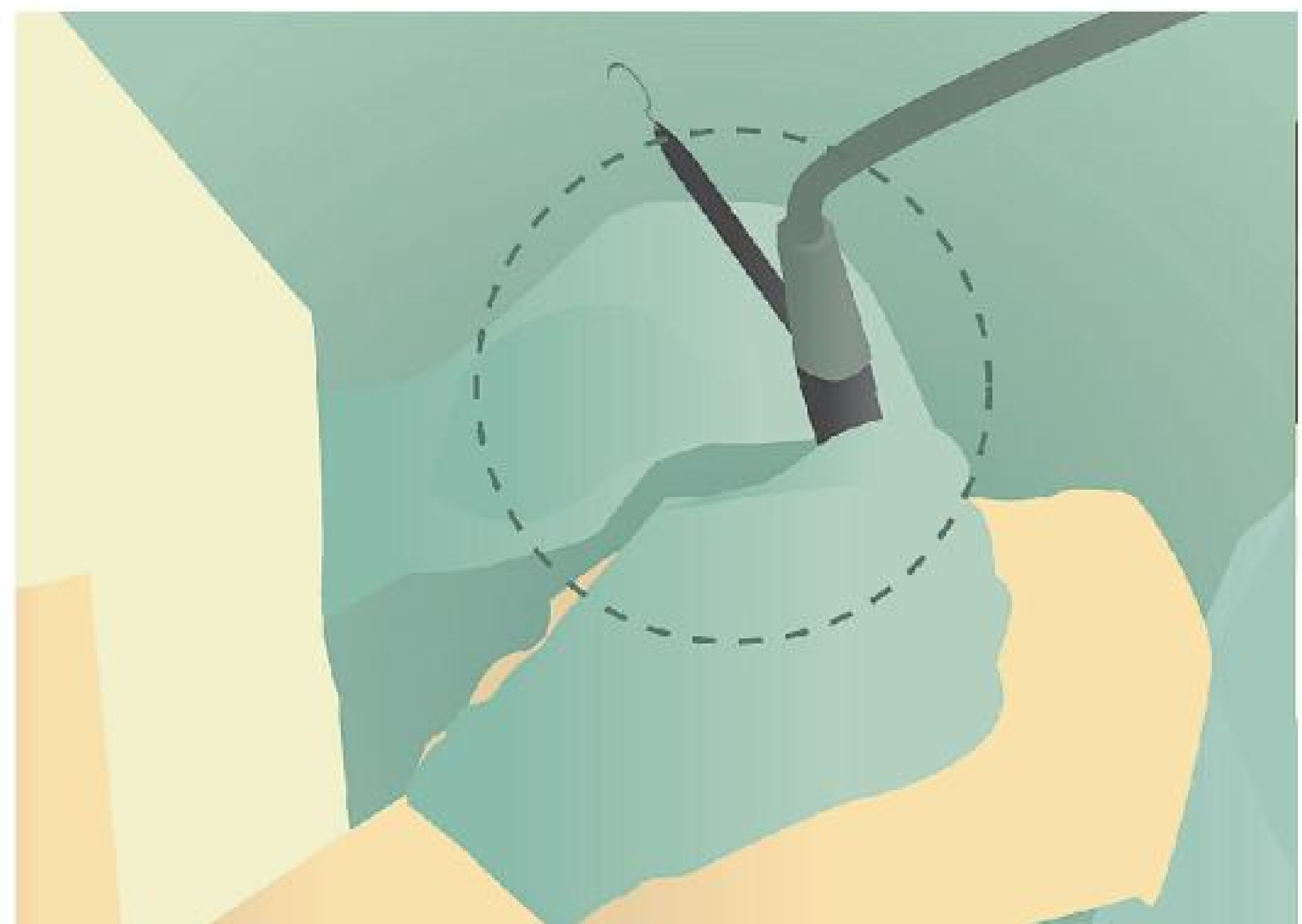
Nackstöd

Ställ in nackstödet efter var i patientens mun du arbetar.
vimeo.com/73449358



Fyrhändig behandling

Lär dig hur du uppnår en god grund för fyrhändig behandling.
vimeo.com/73161522



Fingrarna

Spänn inte händer och fingrar i onödan.
vimeo.com/73156459



Vi ♥ din vardag

Det är din utrustning.
Det är vår servicetekniker.
Det är din vardag.

Den som utför service vet hur bra
en produkt ska vara för att hålla.



Svensk Dentalservice hjälper dig genom att ha ett stort urval och möjlighet till anpassning av produkter, kunnig rådgivning och god personlig kontakt med alla kliniker. Det är ofta just den person du köper produkten av som gör installation, service och uppföljning.

Det är därför vi är bra på att förstå och förenkla varje vardag för hela tandvårdsteamet!



Foto: Øyvind Lund

● God gemenskap bland personalen ger högre kvalitet på tandvården.

Samarbete ger bättre tandvård

TANDVÅRDSPERSONAL SOM upplever stöd, tillit och gemenskap på jobbet tycker att det arbete som utförs håller en högre kvalitet än kolleger som upplever att arbetsmiljön är mindre bra. Det visar preliminära data från en pågående studie om organisatorisk och psykosocial arbetsmiljö vid odontologiska fakulteten i Malmö.

Studien visar också att anställda som upplever att de har stort inflytande över jobbet och tycker att den vård som ges på kliniken håller en hög kvalitet, samtidigt upplever en bättre balans mellan arbete och privatliv. De som tyckte att de hade hög arbetsbelastning och högt arbetstempo upplevde en större konflikt mellan arbete och privatliv.



Hanne Berthelsen

Studien bygger på enkät-svar från drygt 1300 anställda på 125 folktandvårdsmottagningar inom fyra landsting. Hanne Berthelsen, forskare vid odontologiska fakulteten i Malmö, presenterar resultat från undersökningen den 12 november på årets odontologiska riksstämma i Göteborg.

Janet Suslick



Foto: Dreamstime

● Aktuell statistik från AFA Försäkring visar att stickskador är vanliga. Sedan tandsköterskan Michelle Reddy stack sig har kliniken ändrat sina rutiner för hur kanyler ska tas om hand.

”Jag har blivit mer försiktig”

Stick- och skärskador är bland de vanligaste arbets-skadorna i vården. Folktandvården Heleneholm i Malmö ändrade sina rutiner efter en stickskada i maj.

Det var tandsköterskan Michelle Reddy som stack sig på en kanyl. – Om kanylen är böjd brukar jag ta det försiktigt, men här var kanylen rak. Jag tänkte att det inte skulle vara något problem att sticka in den i skyddshöljet. Men den böjde sig och gick igenom höljet, berättar hon.

INCIDENTEN HAR lett till förändrade rutiner på kliniken. Numera rekommenderas att personalen inte håller skyddshöljet med handen, utan med pincett. Samt att böjda kanyler rätas ut före de träs in i skyddshöljet.

Inom FTV Skåne finns ett inarbetat system för hante-

ringen av bedövnings-sprutor. Ett system där man inte behöver ta i själva kanylen. Sprutan stoppas in i en behållare och vrids om så att kanylen faller av.

MEN DET FUNGERAR inte för alla sprutor. Till exempel vid rotfyllningar behövs tunnare kanyler som når ner till rotkanalen. Det var en sådan som Michelle stack sig på.

– Direkt kom tanken: Vad har jag för patient i stolen?

Michelle Reddy kollade direkt upp journalen. Det fanns ingen känd

smitta.

När patienten gått dokumenterade hon händelsen i en avvikelserapport. Därefter anmäldes skadan till försäkringskassan. Sedan gick Mi-

chelle Reddy till infektionskliniken för provtagning. Slutligen ordnade hon skadeanmälan till det egna försäkringsbolaget för eventuell ersättning.

TVÅ YTTERLIGARE prov ingår i uppföljningen, efter tre och sex månader. Att sticka sig på en spruta som eventuellt är smittad, kan leda till oro och rädsla hos den drabbade.

– Man är väldigt nervös, inte hela tiden, men när man går och väntar på provsvar.

Michelle Reddy har nu även tagit det andra testet och ingen smitta är konstaterad. Ändå har stickskadan påverkat henne.

– Jag är mer försiktig, har handskar även när jag plockar fram spolvätskor och medikamenter. Det är som en extra säkerhet så länge jag inte vet om jag är smittad eller inte. Både för mig och för patienten.

Erik Skogh

Lär dig att stressa mindre

DEN 15 OCH 16 OKTOBER kan du som är tandsköterska bli bättre på att hantera yttre stress och inre stressreaktioner på en kurs i Göteborg ordnad av Sveriges Tandläkarförbund.

Tandsköterskans vardag ställer stora krav på förmågan att hantera stress. När tidboken ska följas, tandläkaren behöver assistans och patienten väntar kan det ofta bli stressigt.

Helena Löwen-Åberg, specialist i sjukgymnastik med inriktning mot psykiatri och psykosomatik, berättar under kursen om mindfulness och meditation och lär ut olika avslappningsövningar. En kursdag handlar om stresshantering. Den andra tar upp tandsköterskans roll för att patienterna ska kunna bibehålla god munhälsa. **Janet Suslick**

Snabbt och säkert med röststyrd journal

Många tandhygienister inom Folk tandvården Uppsala använder ett röststyrt journalsystem. I höst ska en handfull tandläkare också pröva systemet.

Carina Landh, tandhygienist på Folk tandvården Enköping har använt röststyrd journalföring i några år. Det var en del barnsjukdomar i början, men i dag skulle hon inte kunna tänka sig att återgå till att skriva journal på tangentbordet.

Hon ser fler fördelar:

- Det är mer ergonomiskt.
- Allt fokus på patienten.
- Det är mer hygieniskt.
- Det går lite fortare.
- Patientsäkerheten är bättre eftersom det är mindre risk för felregistreringar. Allt blir rätt och mer komplett.

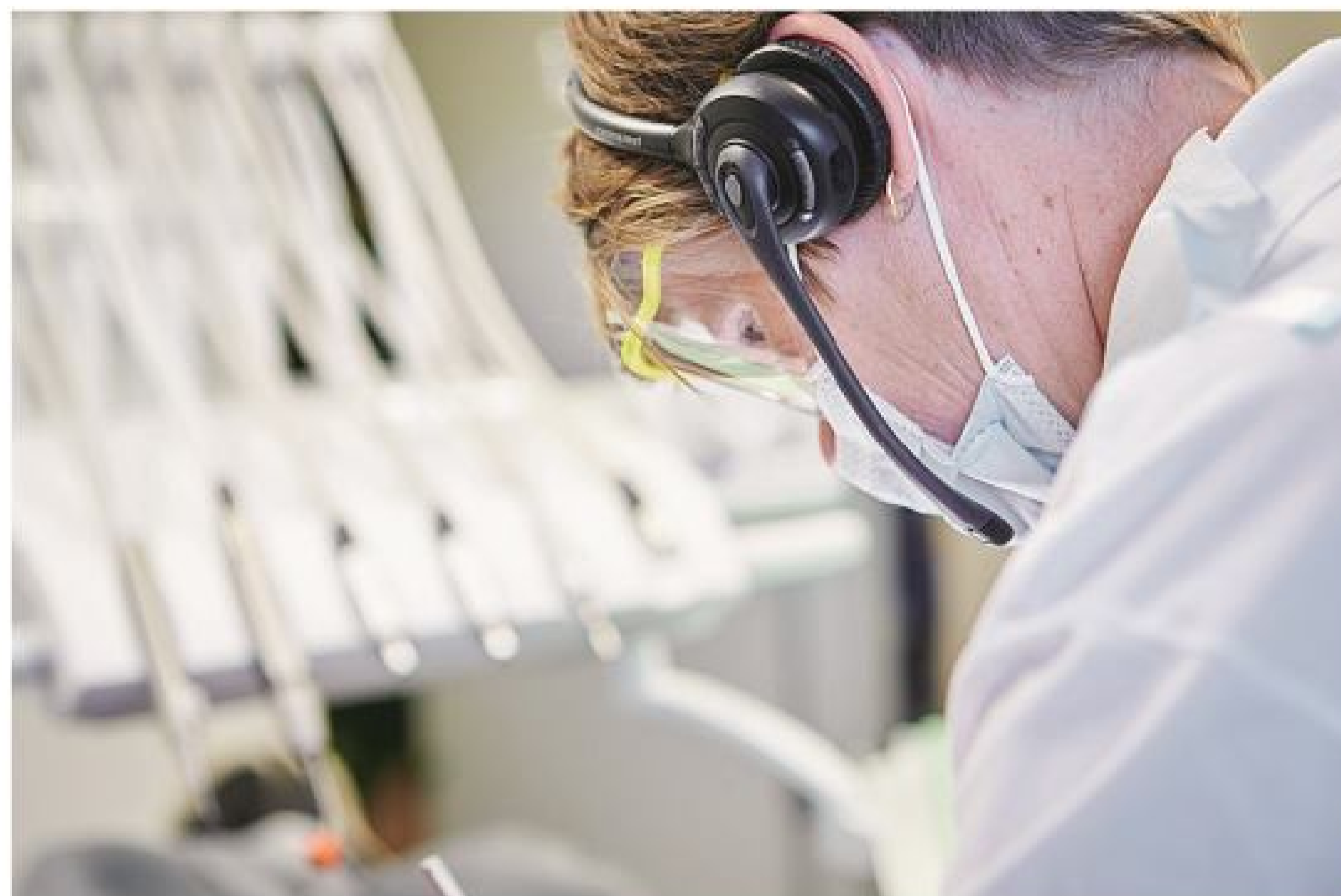


Foto: Pia Nordlander

● Carina Landh, tandhygienist på Folk tandvården Enköping har använt röststyrd journalföring i några år och ser flera fördelar.

Samtliga tandhygienister inom Folk tandvården Uppsala, runt 75 personer, är utbildade i systemet. IT-chefen Kristina Wass tror att mer än hälften

använder det regelbundet. Systemet, som heter T4, levereras av Voxid och kostar Folk tandvården Uppsala 112 000 kronor om året. **Janet Suslick**

OsteoBiol[®] mp3 by Tecross

INNOVATION TO IMPROVE YOUR REGENERATION

- Re-hydrated and ready to use
- Reduces operatory time and contamination risk
- Smooth granules prevent damage to sinus membrane
- Close similarity to human bone⁽¹⁾
- Dual composition: mineral + collagen⁽¹⁾
- Natural porcine origin
- Gradually resorbable⁽²⁾
- Replaced by abundant new vital bone⁽²⁻⁵⁾
- Ideal for sinus lift^(3,4) and ridge preservation⁽⁵⁾
- Safe and biocompatible: used in over 30.000 surgeries

(1) Figueiredo et al.; Journal of Biomedical Materials Research; 2010
(2) Nannmark, Sennerby; Clinical Implant Dentistry and Related Research; 2008
(3) Barone et al.; Clinical Implant Dentistry and Related Research; 2010
(4) Palacci, Nannmark; L'Information Dentaire; 2011
(5) Barone et al.; Journal of Periodontology; 2008

Se hela vårt sortiment och beställ direkt på www.protera.se
Snabbt, enkelt och till rätt pris

Protera

Screeningrullator gör jobbet lättare

VID UPPSÖKANDE TANDVÅRD kan det vara tungt att bära alla väskor med utrustning. Men nöden är uppfinningarnas moder. Vid Folkhälsofunktionen på Folk tandvården Gävleborg AB tänkte man till och fann en enkel och samtidigt billig lösning på problemet med tunga lyft: screeningrullatorn.

– En vanlig rullator har byggts om så att personalen kan ställa väskor och utrustning på den och slipper bära allt, berättar koordinator Ulla Segerkvist.

Personalen som hanterar utrustningen är nöjd.

– Rullatorn fungerar väldigt bra och gör att användarna kan arbeta ergonomiskt och därigenom undvika att överbelasta sig, förklarar hon.

Mats Karlsson



● Tandhygienist Maria Söråker på språng med den nya screeningrullatorn. Hon har hand om den uppsökande tandvården i Söderhamn och Hudiksvalls kommun.

Få klagar på offentlig tandvård

SVENSKARNA är nöjda med sin tandvård. I alla fall om man får tro en ny kartläggning av klagomål i vården. Det är Inspektionen för vård och omsorg (IVO) som har sammanställt alla klagomål som kom in till landstingens patientnämnder under 2014. De skriver i sin rapport att tandvården sticker ut med sitt låga antal klagomål i förhållande till antalet patienter.

Nästan två miljoner personer besökte den landstingsdrivna tandvården under 2014, och 1 399 personer klagade till en patientnämnd.

Linda Persson

Navident

NÄSTA GENERATIONS
IMPLANTATVERKTYG

- Inga guider
- Bättre precision
- Färre patientbesök



Nu introducerar vi

NAVIGATIONSKIRURGI

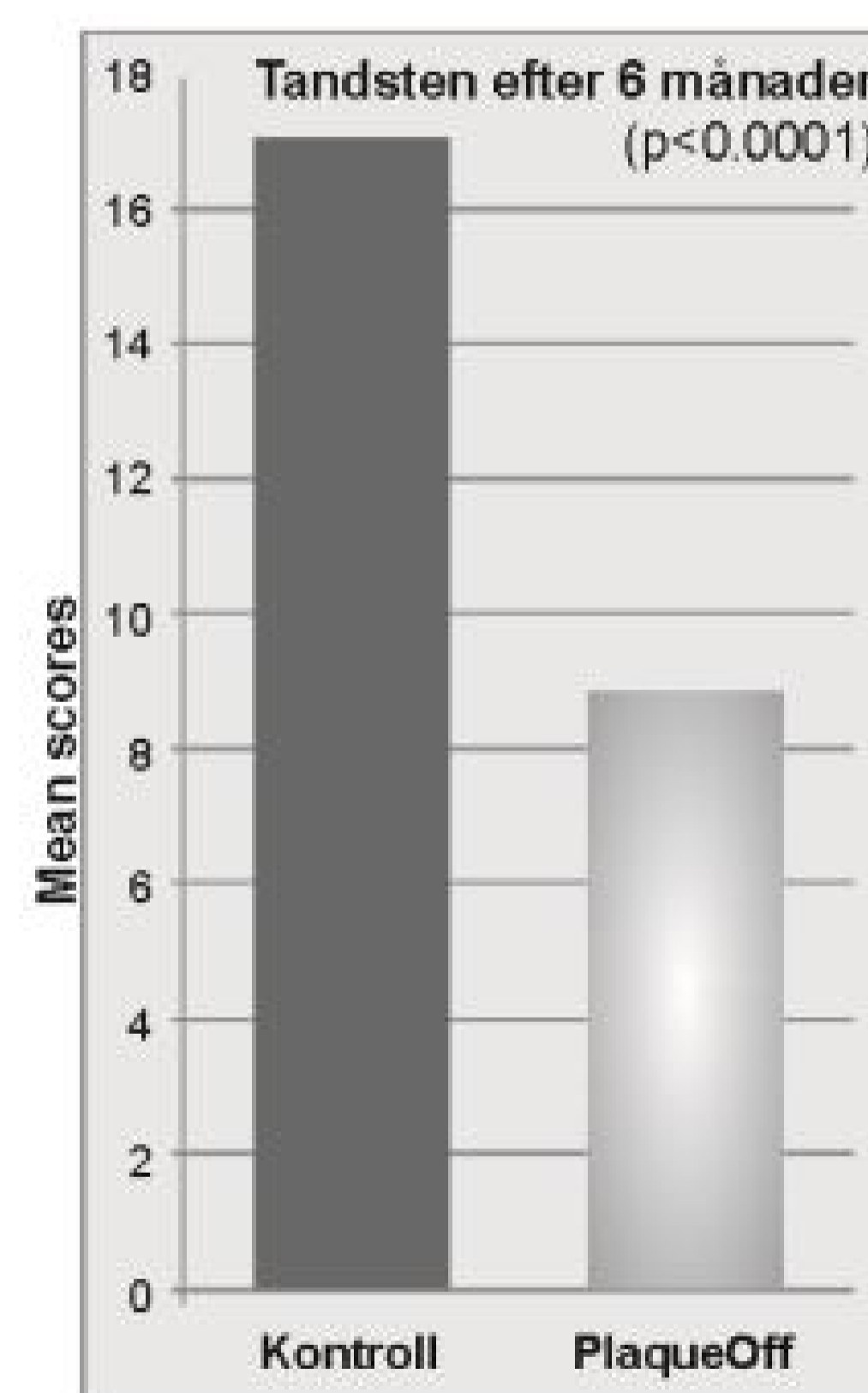
Kontakta oss för introduktion
och demo!

LEDANDE LEVERANTÖR INOM
DATORSTÖDD DENTALKIRURGI I NORDEN



Shahnavaz Dannert Dental AB
info@sddental.se
072-303 01 14
Läs mer på www.sddental.se

Tandsten? Tag två kapslar PlaqueOff – VAR GOD SVÄLJ!



PlaqueOff har vetenskapligt bevisad effekt mot tandsten.



Efter 6 månader hade **alla** i kontrollgruppen tandsten medan **var tredje** i gruppen som fick PlaqueOff var fri från tandsten.

SLUTSATSER

Dagligt intag av ProDen PlaqueOff® utöver sedvanlig munhygien resulterade i en hög signifikant minskning av supragingival tandstensbildning. Dessutom var kvarvarande tandsten porösare, mjukare och lättare att avlägsna än i kontrollgruppen.

van Dijken et al. A randomized controlled clinical study of the effect of daily intake of *Ascophyllum nodosum* algae on calculus, plaque, and gingivitis. Clin Oral Inv 2014, E publ ahead of print DOI: 10.1007/s00784-014-1383-2

PlaqueOff är ett naturligt kosttillskott framställt av algen *Ascophyllum nodosum*
PlaqueOff säljs i Sverige av Tandvården och Hälsofackhandel
Biodistra AB • info@biodistra.se • 0733-513 423 • www.tandsten.se



whitenessperfect

Köp multipack
- få 12 tuber
Opalescence
tandkräm utan
kostnad!*
Värde 907:-



Blekgelen med allt och lite till!

För första gången sedan 1989 har vi en ny blekgel som uppfyller våra höga krav på kvalitet och säkerhet. Den har självklart högt vatteninnehåll, perfekt avvägd viskositet, neutralt pH, kaliumnitrat för minskad känslighet och fluor för att stärka tanden. Särskilt bra passar Whiteness Perfect för dig som vill:

- Bleka med bästa kliniska resultat
- Slippa förvara blekgel i kylskåpet
- Sänka dina kostnader

* Erbjudandet gäller under september-oktober 2015 eller så länge lagret räcker.

Hittills har över 8 miljoner patienter behandlats med Whiteness Perfect!

FGM

Ring oss på 08-646 11 02 eller besök oss på www.ahrendental.com

DentalConsult
ähren

Tandteknikern sjunger sig frisk

KÅRE SÖDERSTRÖM är inte bara tandtekniker, han är även tenor. Att sjunga får honom att må bra.

– Skratta kan du inte göra hela tiden, då skulle folk tycka att du är konstig men sjunga kan du göra jämnt. Och det är lika roligt, säger Kåre Söderström.



Kåre Söderström

Till vardags är han tandtekniker på ett litet labb i Solna men så ofta han hinner sjunger han, i kyrkor, på

fester eller i olika körer. Bäst gillar han de klassiska ariorna från operor som La Bohème eller Trollflöjten.

På vilket sätt får sången dig att må bra?

– Sången tar fram endorfinerna och väcker känslor. Dessutom mår jag bra av att folk gillar det jag gör. Alla behöver ju uppskattning.

Linda Persson



TIPS: På tandlakartidningen.se kan du höra Kåre sjunga i sin verkstad!

Integrerat arbetssätt testas i Lund

Specialisttandvården och allmäntandvården inom Folktandvården Skåne slås ihop. Ett nytt integrerat arbetssätt testas i Lund från 1 januari nästa år.

Stället för att vara en egen division inom folktandvården förs nu specialisttandvården ihop med de geografiska divisionerna syd, väst och öst.

Allmän- och specialisttandvården får samma klinikledning på fyra integrerade kliniker i Malmö, Lund, Kristianstad och Helsingborg. Hittills har de fyra orterna haft var sitt cent-

rum för specialisttandvård, där även sjukhustandvården har ingått.

I samband med omorganisationen knyts arbetet med forskning och utveckling närmare huvudkontoret och ledningen.

– Allmäntandvården är i det stora hela positiv till sammanslagningen. Jag tror att specialisterna är positiva också, även om de kan känna en större försiktighet eftersom förändringen påverkar dem mer, säger Andrea Gerner, ordförande i Tjänstetandläkarnas lokalavdelning i Skåne.

– Men det är en utveck-

lingsprocess som inte är färdig. Det som börjar nu är arbetet inför att sätta igång med integrationen.

Edita Stojanovic-Rakovic är ämnesföreträdare i pedodonti och arbetar på pilotkliniken i Lund. Hon är också positiv till sammanslagningen.

– Integrationen av allmän- och specialisttandvård skapar bättre förutsättningar att genom kunskapsöverföring höja kompetensen inom allmäntandvården. Specialisttandvården får då också utrymme att utvecklas, säger hon.

Janet Suslick

Hot och våld inte ovanligt i tandvården

I VÄSTRA GÖTALANDSREGIONENS system för avvikelserapportering, MedControl, fanns sammanlagt 235 rapporter om hot- och våldsincidenter under 2014.

17 av dem kom från Folktandvårdens kliniker.

Men Lars Jorstedt, verksamhetsutvecklare i Västra Götalandsregionen tror att underrap-

porteringen av denna typ av incidenter är stor.

Till På bettet, personaltidning för Folktandvården i Västra Götaland säger han att det är viktigt att rapportera in alla sådana händelser i MedControl:

– Då kan vi se vad det är som triggat igång konflikter och se över rutiner och arbetssätt.

Örjan Björklund

Trinon implantatsystem

TRINON
TITANIUM



Made in Germany

Trinon.se

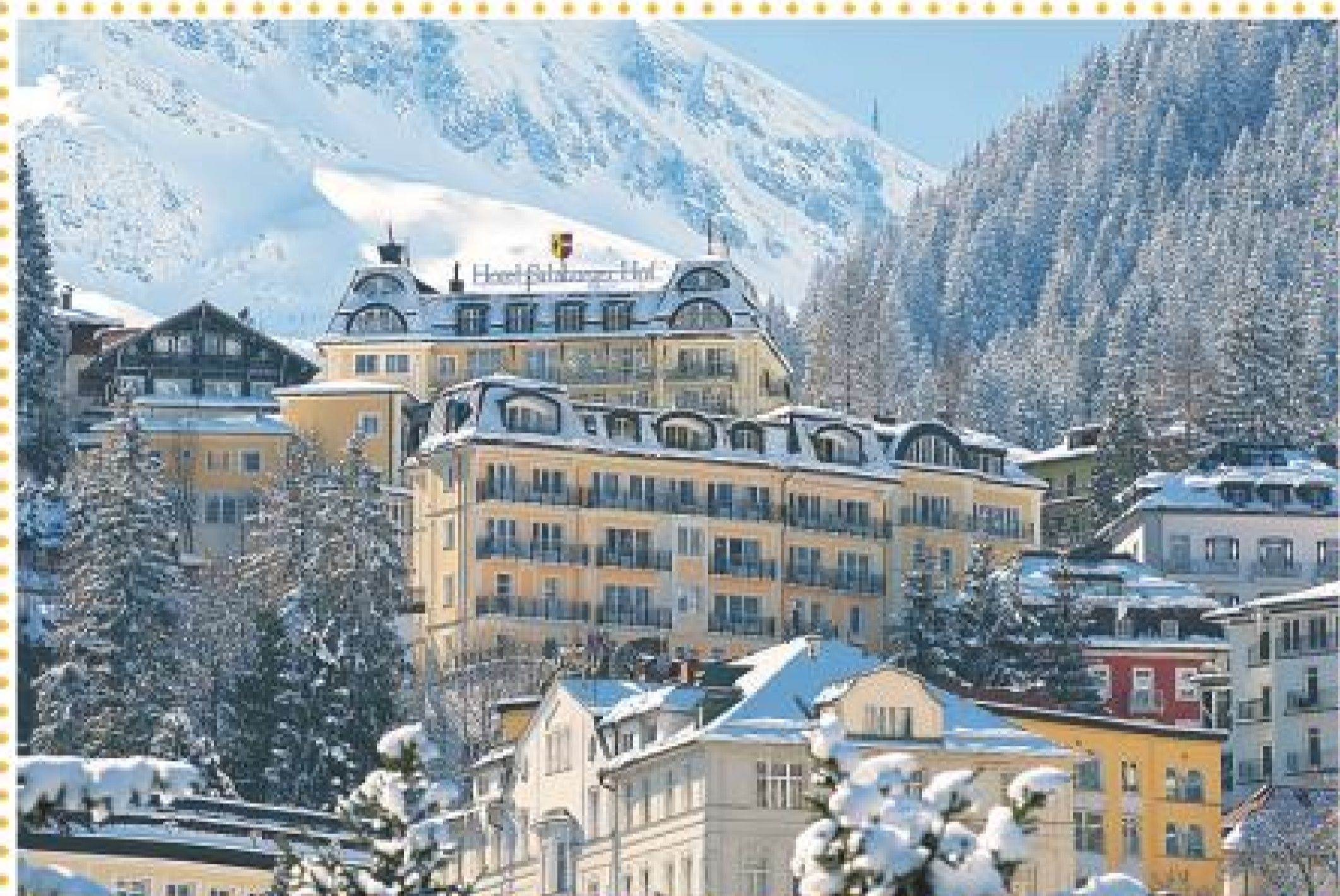
KURS MED W&H OCH SENDOLINE I ÖSTERRIKE

Endodontikurs

Maskinell rensning i Bad Gastein med
endodontist Fredrik Erhardt



VI UPPREPAR SUCCÉN, ÅTTONDE ÅRET I RAD!



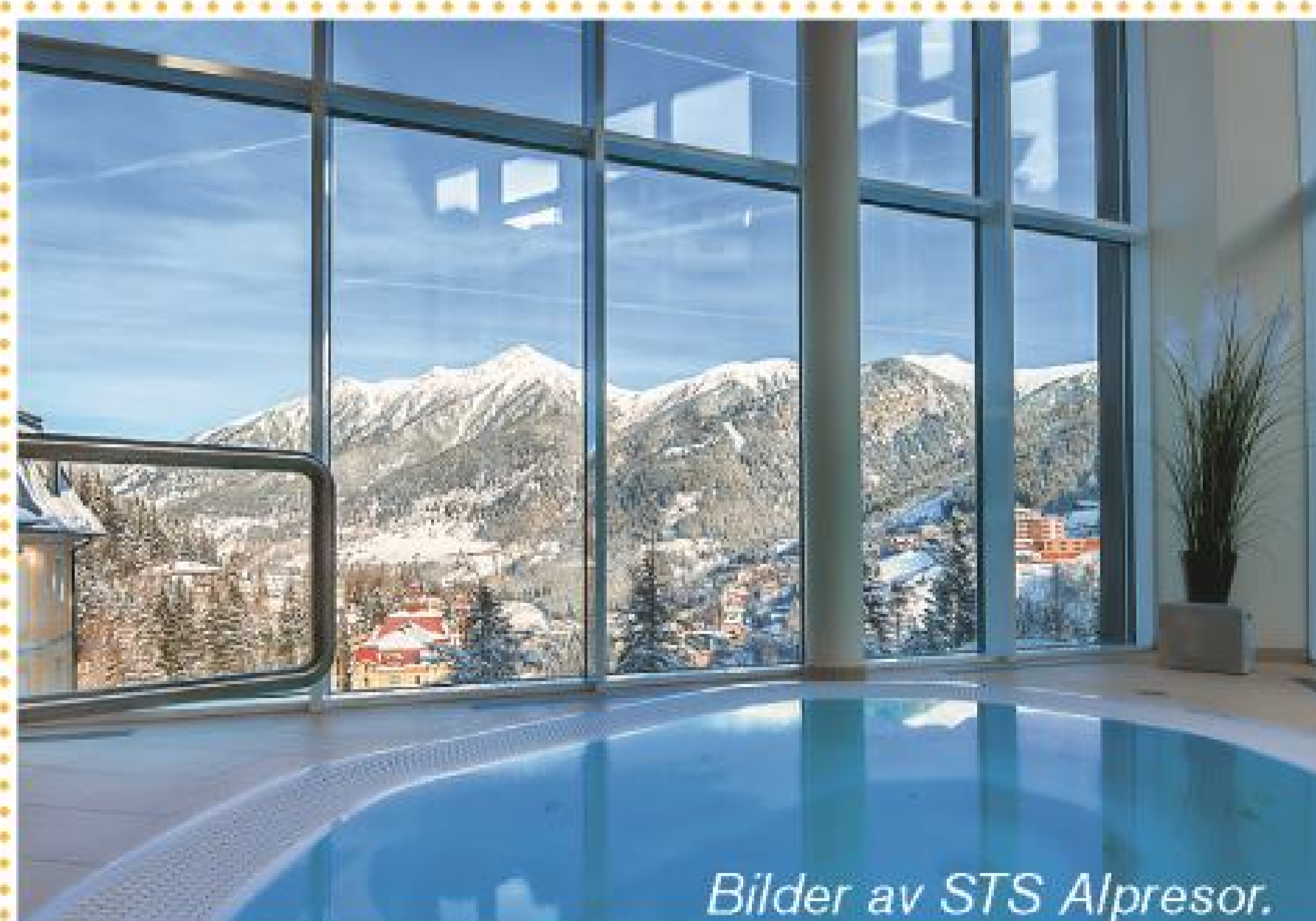
Vi bor på vackra och anrika hotell Salzburger Hof



Utresa: Lördag den 12 mars 2016
Hemresa: Onsdag den 16 mars 2016

Pris inkl flyg, transfer, 3-dagars liftkort, del i dubbelrum på Hotel Salzburger Hof****, frukost, 4 st middagar med dryck, kursavgift samt avbeställningskydd: 16.900 kr inkl moms. Enkelrumstillägg: 1.495 kr. Utresa från Stockholm, Göteborg, Köpenhamn eller Oslo. Boka senast 12/11. Anmälan är bindande från och med 12/11.

OBS! BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER!



Bilder av STS Alpresor.



FLYG FRÅN ARLANDA TILL SALZBURG! VÄLJ MELLAN: ARN, CPH, GOT eller OSLO.

För mer information ring gärna 08-445 88 30 eller maila in er anmälan med namn, telefonnummer, antal personer och dubbel- eller enkelrum, medtagande utav skidor/pjäxor, avreseflygplats samt fakturaadress till: kurs@whnordic.se



Sendoline[®]
PERFECT ENDO

Box 7037, 187 11 Täby t: 08 - 445 88 30, kurs@whnordic.se www.wh.com, www.sendoline.com

Hur hantera skitsnackande kolleger?

DILEMMAT: Anna är ny som tandläkare och har just börjat jobba. Problemet är att vissa kolleger dagligen pratar skit, om chefen och arbetssituationen. Anna påverkas negativt av detta. Hur ska hon göra? Psykolog Patrik Nyström svarar.

TEXT: MATS KARLSSON

Problematiken som beskrivs ovan är inte ovanlig. Många upplever liknande situationer och det kan vara svårt att hantera dem utan att förvärra relationerna till chef och arbetskamrater.

Att problem uppstår kan ha flera orsaker. På många arbetsplatser är stressen hög och medarbetarna kan känna sig frustrerade över detta. Nedskärningar kan också påverka stämningen negativt.

– Då kan exempelvis skitsnack bakom ryggen på chefen bli en ventil för det egna missnöjet, förklarar Patrik Nyström, psykolog och ordförande i den sektion inom Psykologförbundet som ar-

betar med organisationspsykologi.

Naturligtvis kan skitsnacket variera i grad.

– Skalan kan variera från milt till grovt. Milt skitsnack kan kanske vara sunt just som en ventil, men när det blir grövre påverkas arbetsklimatet. Då måste man agera, säger han.

PATRIK NYSTRÖM HAR själv arbetat med många grupper där skitsnacket blivit ett stort problem.

– Att arbeta med en sådan grupp kan vara ganska tungt,

Tre goda råd till chefer som vill skapa trivsel

1 Jobba aktivt med trivseln på arbetsplatsen. Prata om vilka faktorer som skapar arbetsglädje.

2 Förutom medarbetarsamtal, träffa medarbetarna ytterligare en till två gånger per år för att fånga upp missnöje.

3 Samla hela gruppen två, tre gånger per år för att prata igenom vad som är bra och vad som kan bli bättre.

men det finns olika strategier att utgå ifrån. Håll en eller flera samlingar där ni i mindre grupper och sedan hela kliniken kommer överens om vilka regler för kommunikation som gäller. Uppmuntra sedan en feedbackkultur som bygger på att man kan uttrycka olik-tänkande på ett respektfullt sätt, säger han.

HUVUDANSVARET LIGGER alltid på ledningen. I fallet ovan är det först och främst klinikchefen som måste agera för att skapa ett gott arbetsklimat och slå fast vad som är och inte är tillåtet på arbetsplatsen.

– Är chefen en bra leda-

re finns goda chanser att lösa problemen. Viktigt är då att chefen för samtal med de inblandade och lyssnar till hur de upplever situationen utan att döma.

Om chefen inte klarar att ta konflikten till en lösning är nästa steg att kalla in en utomstående expert, en psyko-

logkonsult.

– Chefen får då en samarbetspartner som kan hjälpa till att diagnosticera hur problemen i gruppen ser ut. En fördel med en konsult är att denne kommer utifrån och inte är en del av konflikten, säger Patrik Nyström.

ÄVEN DE ANSTÄLLDA som upplever att arbetsklimatet och relationerna är dåliga kan behöva agera.

– Det viktigaste är att personen då pratar med sin chef och förklarar att skitsnacket påverkar arbetet, att det tar energi och också har negativa effekter på produktiviteten. ●



Patrik Nyström

”Är chefen en bra ledare finns goda chanser att lösa problemen.”

5 ÅRS GARANTI

på **ALLA** A-dec stolar & units!!!

Undvik höga driftkostnader!

Säkerställ därför dina kostnader med kvalitet från A-dec!

Tel: 08 564 373 70

www.bigmandental.se



bigman
dental

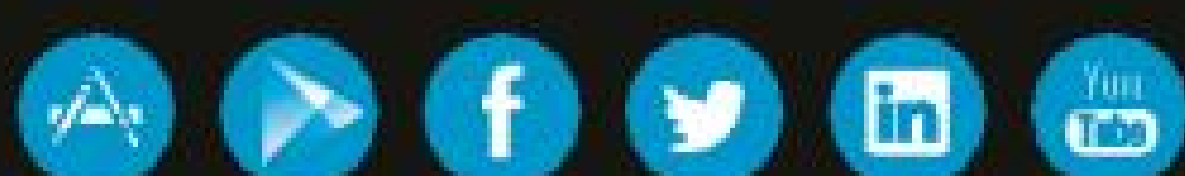
CONFIDENCE LIES BENEATH THE SURFACE

Tandhälsa är en hörnsten i ditt välmående.
Restaurationer som skapats med **Planmeca FIT™** har
individuellt utformats för att passa dina unika behov
- med säkerställd hållbarhet som kommer att stå
sig genom tiderna.



www.plandent.se
Tel. 08-546 979 00

PLANMECA FIT™
Open CAD/CAM System



www.planmeca.com



THE POWER IS YOURS



Kraftfull

Säkerställer förstklassig andedräkt genom en unik patenterad formula.

Långverkande

Ger 12 timmars säker andedräkt tack vare dess långverkande effekt.

Bevisad

Ökar självförtroendet tack vare vetenskapligt bevisad dokumentation på effekt och säkerhet.

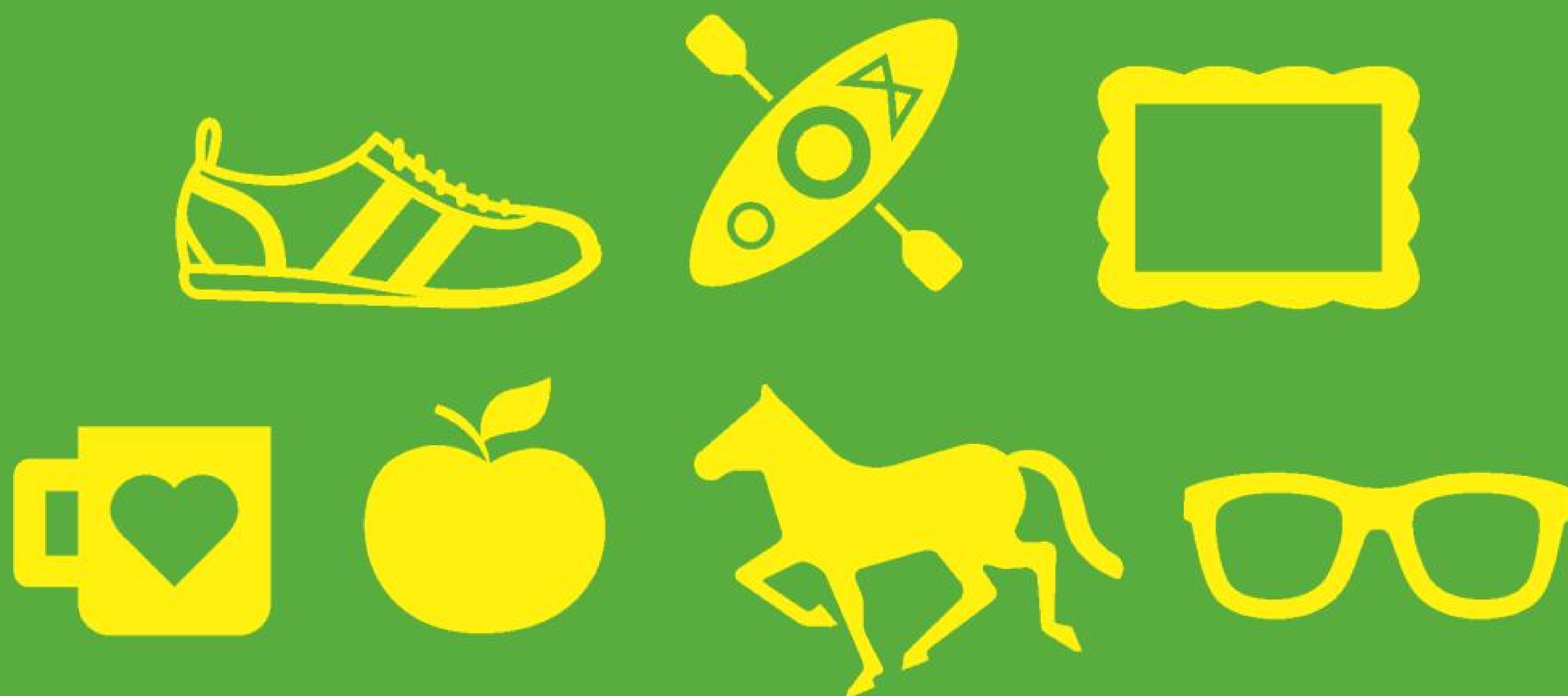
**First class breath.
Your daily shot of confidence.**

Min må bra-

PRYL

Har du någon särskild pryl som hjälper dig att må bra? Det frågade vi några av de personer du möter i denna tidning. På följande sidor kan du läsa deras svar.

TEXT: KARIN TIDESTRÖM, SALLY HENRIKSSON





Per Formann

Tandläkare och klinikchef på Tand2 i Köpenhamn

LÖPARSKOR

– Mina löparskor får mig att må bra! Jag har tio olika par. Jag mår bra när jag känner mig i form och för att göra det springer jag.



Ulla-Britt Nygren

Klinikchef Folktandvården Stortorget i Säftele

KAFFEKOPP

– Min personliga kaffekopp som jag har varje dag. Hjärtat på koppen symboliserar öppenhet och att vi mår bra på kliniken. Koppen är också stor och givmild, den rymmer mycket. Den stämmer överens med mig och min inställning.



Foto: Øyvind Lund



Maria Ekermann

Tandsköterska, engagerad i Tandläkare utan gränser

DJUR

– Jag är ingen prylmänniska, men jag mår bra av djur och av att rida. Det gör jag en gång i veckan.”

Maria Stenbom-Laurent



Tandläkare på Tandläkargruppen i Norrköping

FIKA

– Varje dag vid tio har vi gemensam fika på kliniken, med smörgås och frukt. Det är trevligt och viktigt att få en liten stund tillsammans och prata om andra saker än jobb.



12-14 NOVEMBER 2015
SVENSKA MÄSSAN, GÖTEBORG

SE HELA MÄNNISKAN

KIRURGI FÖR HELA TANDVÅRDSTEAMET

Dentoalveolär kirurgi i tandläkarpraktiken
(Kruger Weiner)

Nya infektiösa hot, vårdhygien viktigare än
någonsin (Hultin)

Läkemedelsinducerad käkbensnekros
(Ulmner)

Vad du bör veta om lokalanestesi
(Heymann)

MER FÖR HELA TANDVÅRDSTEAMET

Risk för benskörhet – en angelägenhet för
tandvården? (Birnbäum, Darelid, Kärr-
brink, Lindh)

Att hela tanden genom hela människan
– kariologiska strategier i dagens sam-
hälle (Ástvaldsdóttir, Lindunger, Sunne-
gårdh-Grönberg)

Smärta från nacken hos tandvårdspers-
sonal – går det att undvika? (Lindegård
Andersson, Pettersson)

Halitosis – nytt kring kunskap och behand-
ling (Lingström)

Astma, Crohns sjukdom och stroke – tand-
vården en del av helheten (Helgotsson,
Johannsen, Jönsson, Stensson)

Hypnos vid bruxism (Lafveskans, Norrsell,
Wenneberg)

Rykande aktuellt från tobaksfronten
(Bergström, Enmark, Rankka, Sjöberg,
Sjögren)

Prediktiv estetik vid singelimplantatluckan
(Janda, Melin Svanborg, Sjöholm)

Att tillämpa forskningen kring äldretand-
vård i den kliniska vardagen (Gahnberg,
Höglund)

Keramer – erfarenheter från forskning,
lab och klinik (Grahn, Larsson, Sjöholm)

Munhälsa och allmän hälsa – vilka sam-
band finns det? (Yakob)

ODONTOLOGISK
RIKSSTÄMMA 2015

GÖTEBORG

SWEDENTAL®



www.ors2015.se

Min må bra-pryl



Örjan Björklund

Chefredaktör Tandläkartidningen

MOBILTELEFON

– Moderna smartphones kan bidra till ökad stress, men i den finns ju också all min musik. Det är bara att plugga in hörlurar och lyssna på lite vacker musik när man känner sig stressad.



Peter Lingström

Professor i odontologi, Göteborg

KONST

Tavlan som jag tagit med och hängt upp på kontoret. Jag uppskattar konst och tycker om att ha något att vila ögat på och fundera kring.

Mia Saxe

Tandhygienist på Tand2 i Köpenhamn

PRISMAGLASÖGON

De gör att jag inte behöver böja nacken lika mycket. Om jag har dem på och dessutom ställer in stolen bra så avlastar jag min nacke mycket.

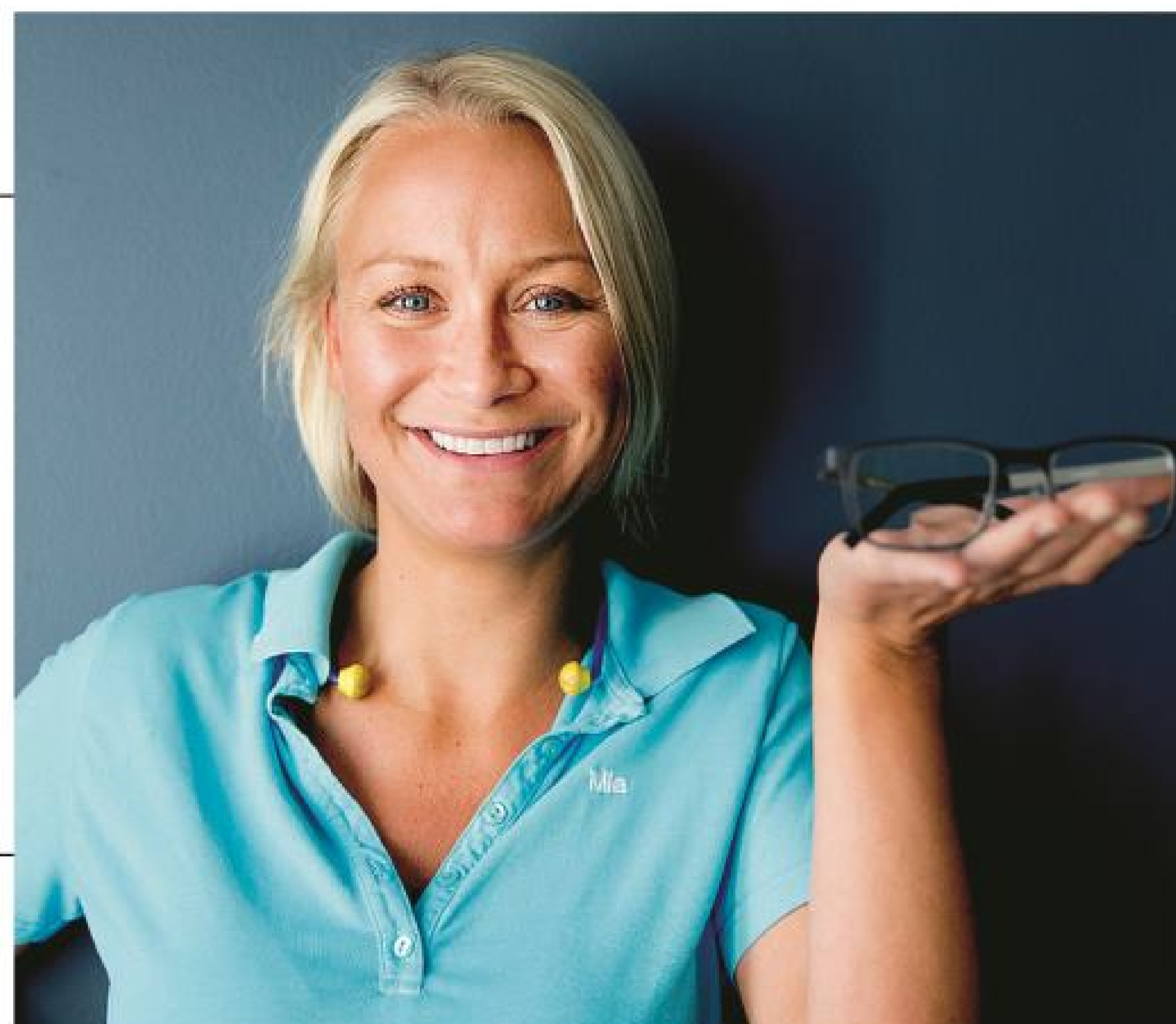


Foto: Emil Malmberg



Mette Krebs

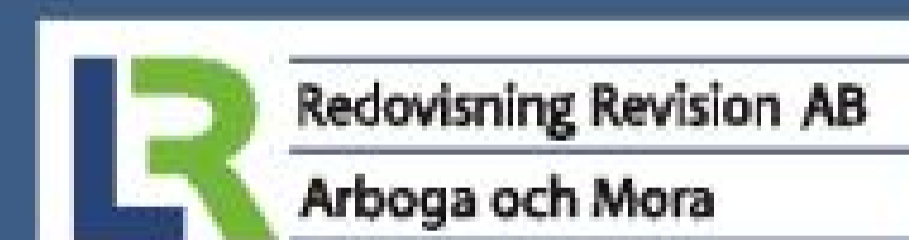
Sjukgymnast med tandvårdspersonal som specialitet

RODDMASKIN

– Min roddmaskin. Min vardag är på många olika ställen, men när jag kan få tio minuter i min roddmaskin mår jag bra.



Du kan tandvård vi kan redovisning och revision



vår helhetslösning förenklar din vardag och hjälper Dig!

Marie Björkqvist & Peter Lövdén



Kompetens och engagemang som ger resultat. Vi ingår i ett nätverk av lokala revisionsföretag. Genom nätverket får vi tillgång till specialister och kompetensutveckling.

LR Redovisning & Revision

Växel 0250-391 50
www.lr-revision.se/arboga-mora



Tandläkar tidningen

Prenumerera!

DEN TIDNING DU just håller i din hand är en specialutgåva till hela tandvårdsteamet från oss på Tandläkartidningen. Tycker du att denna tidning är intressant tror jag att du också kan ha nytta och glädje av att läsa den vanliga Tandläkartidningen.

Vill du prenumerera på Tandläkartidningen? Det är enkelt. På www.tandlakartidningen.se hittar du ett bra prenumerationserbjudande. Eller maila elisabeth.frisk@tandlakarforbundet.se så får du hjälp.

Gör som dina kolleger, läs Tandläkartidningen!



Örjan Björklund
Chefredaktör





Gränslöst engagerad

Hårt arbete, glädje och erfarenheter för livet. Som volontär i Zimbabwe med organisationen Tandläkare utan gränser får James Hilton göra det han brinner för – hjälpa andra.

TEXT: SARA NILSSON FOTO: CYNTHIA R MATONHODZE & TANDLÄKARE UTAN GRÄNSER



Tandläkare utan gränser

En

enkel plåtbyggnad. Några vanliga stolar och ett bord. Den provisoriska tandvårdskliniken har inte hunnit öppna än, men redan väntar människor utanför. Under dagen kommer fler och det blir aldrig tomt.

– Jag ställer upp baljan med desinficeringsvätska, lägger fram servetter och instrument. Snabbt hittar vi en rutin som fungerar. Så snart en patient har gått kommer nästa in, jag hinner precis ta ett andetag mellan, säger Maria Ekermann.

TANDSKÖTERSKAN Maria Ekermann och tandläkaren James Hilton befinner sig i Zimbabwe i sydöstra Afrika. De är här som volontärer med organisationen Tandläkare utan gränser, tillsammans med fyra andra europeiska tandläkare. Under det två veckor långa uppdraget bor de i Old Mutare, ett litet samhälle utanför Zimbabwes tredje största stad. Men i dag arbetar James Hilton och Maria Ekermann i den lilla byn Tsonzo, två timmars skumpig bilfärd på röda jordvägar därifrån.

EN NY PATIENT kommer in. Räcker fram pappersjournalen som har delats ut utanför kliniken. Namn, adress, frågor om hälsa och allergier. Ibland är inget ifyllt.

Hur kan jag hjälpa dig idag? frågar James Hilton, på engelska eller översatt till det lokala språk-



Zimbabwe

INVÅNARE:
Cirka 14 miljoner (2014).

HUVUDSTAD:
Harare.

STATSSKICK:
Republik, enhetsstat.

PRESIDENT:
Robert Mugabe.

AREA:
390 757 km²
(Sverige 449 964 km²)



● **Många patienter promenerar flera kilometer till kliniken i Mutare för att få vård. Barn och patienter som bor långtifrån kliniken prioriteras. De mest akuta fallen prioriteras.**

ket shona av den zimbabwiska tandsköterskan som är med. Är patienten ett barn lägger han extra tid på tandborstinformation – visar på en tandmodell hur tandborsten ska användas och förklarar att man ska borsta två gånger om dagen. För vuxna blir informationen kortare.

– Deras kariessjukdom är ofta så långt gången att flera tänder är extraktionsmässiga. Tandborstinformation är inte till så mycket hjälp. Den lilla tid vi har får vi satsa på information till barn och deras föräldrar, säger James Hilton.

JAMES HILTON TÄNDER sin pannlampa och påbörjar undersökningen. Maria Ekermann fyller i journalen. Oftast EX – tanden måste dras ut. Här finns ingen röntgen, ingen möjlighet att laga tänder. För fyllningar och mer komplicerade extraktioner remitteras patienterna till kliniken i Old Mutare. Enklare tänder dras ut på plats.

– Det är inte de lättaste förhållandena när man har vant sig



med tandläkarstolar, ljus, ut-sug, alltihop i Sverige. Här har jag bara en vanlig stol och min pannlampa. Någon håller patientens huvud och så får jag på bästa sätt lirka ut tanden. Men det går det också, säger James Hilton.

DE MÖTS AV STOR tacksamhet och glädje. Möjlighet att bli av med smärta, chansen att komma till tandläkaren fast man inte har pengar.

Med barnen är det ibland svårare, konstaterar James Hilton. De vet inte riktigt vad som ska hända, kanske har föräldern aldrig varit hos tandläkaren och kan inte förklara. På kort tid måste han bygga upp förtroendet att få titta in i barnets mun.

Oftast går den delen bra, konstaterar han. Men tyvärr är bar-



● Jag har jobbat länge som tandsköterska och här kan jag dela med mig av min kunskap och erfarenhet, göra en insats. Arbetet är roligt och spännande. Med enkla medel uppnår vi det vi ska, säger Maria Ekermann.

Ibland fungerar vattnet, ibland inte. Detsamma med toaletten.

I byn finns kyrka, skolor och sjukhus. På sjukhusområdet ligger en tandvårdsklinik med två tandläkarstolar, sterilrum och basal utrustning. Kliniken drivs på deltid av en lokal tandsköterska som tar emot patienter mot en liten betalning.

– När Tandläkare utan gränser är här är vården gratis och då kommer patienter i mängder. När vi stänger för dagen står ofta människor kvar utanför, säger Maria Ekermann.

UNDER DE TVÅ VECKORNA tar gruppen i Old Mutare emot 484 patienter. De drar ut 420 tänder och gör 64 fyllningar.

– Vi kan inte göra så många fyllningar – borsten har inte så bra tryck, vattnet fungerar inte säkert och vi kan inte röntga, säger Maria Ekermann.

Bland patienterna är karies det allra vanligaste problemet, konstaterar James Hilton.

– Det är oerhört mycket karies, både hos vux-



nens tänder inte sällan så kari- esangripna att flera måste dras ut, och inte bara mjölk- tänder.

– Många var väldigt oroliga. Jag är okänd för barnet, ser främmande ut och talar ett främmande språk, jag måste ge bedövning med en spruta som verkligen ser ut som en spruta. Och så ta bort tanden.

– Det var jobbigt. Jag fick koppla bort känslorna och tänka rationellt. Kanske blir det här ett litet trauma, men det bästa för barnet är ändå att bli av med tanden så att den inte orsakar smärta och hämmar en infektionsfri bettutveckling, säger James Hilton.

EN OCH EN HALV DAG arbetar de i Tsonzo. Under den tiden tar de emot 138 patienter.

– Jag hamnar i ett flöde och

märker inte att tiden går. När de säger att vi har tid för tio patienter till börjar jag räkna, och då känns det att det har varit en lång dag, säger James Hilton.

Det går att arbeta så några dagar i rad, konstaterar Maria Ekermann. Främst för att uppgifterna är så stimulerande.

– Vi har roligt under tiden och arbetet är spännande. Att jag är trött märker jag inte förrän på kvällen. Då somnar jag fort, säger hon.

OLD MUTARE, som Maria Ekermann, James Hilton och två av de andra volontärerna bor i, är en by utanför storstaden Mutare, omgiven av gröna berg. Här bedrivs barnhemsverksamhet och i låga tegelhus bor mammor med tio föräldralösa barn var. I ett av husen bor volontärerna.



● James Hilton lägger extra tid på tandborstinformation till barnen – visar hur borsten ska användas och förklarar att man ska borsta två gånger per dag.

Tandläkare utan gränser



● Mötet med oroliga barn, vars tänder inte sällan var så karlesangripna att flera måste dras ut, var en tung del av arbetet, konstaterar James Hilton.

→ na och barn. Den äldre generationen har ofta också grav paradontit, men karies är vanligast. Det känns som att kunskapen är dålig om hur man tar hand om tänderna och kostens inverkan på tänderna, säger han.

I AFFÄREN I BYN ÄR hyllorna fulla av sockernehållande produkter; godis, kakor, chips, sockrad mat. Och det är billigt – läsk kostar mindre än mjölk eller vatten och marknadsförs dessutom hårt.

– De äter mycket socker här. De har inte insikten att inte äta socker för tändernas skull utan tänker mer på vad som är billigt att köpa, säger Maria Ekermann.

”Tandvårdsbehovet är enormt. Det avtryck vi kan göra är utbildning, för det påverkar mer än där och då.”

Småätandet är ett annat problem, konstaterar hon, och berättar om patienten som frågade varför han får karies trots att han borstar tänderna morgon och kväll. Kanske har ingen berättat att småätande är dåligt för tänderna.

– Eller så har någon talat om det, men man kan ändå inte sluta. För man måste äta någonting.

Här småäter man för att man måste, för att bli mätt.

– Men överlag tycker jag att situationen verkar ha blivit lite bättre än när jag var här för två år sedan. Fler frågar efter fyllningar, säger att de borstar två

gångar om dagen och verkar förstå att det är viktigt att ta hand om tänderna, att de är en del av hälsan, säger Maria Ekermann.

DET VIKTIGASTE MED volontärsuppdraget är det preventiva arbetet, framförallt informationen till den yngre generationen. Att barnen får något i bagaget för att förhindra att deras tänder råkar lika illa ut som deras föräldrars tänder.

– Annars kan vi åka dit och dra ut tänder hur länge som helst. Tandvårdsbehovet är enormt. Det avtryck vi kan göra är utbildning, för det påverkar mer än där och då, säger James Hilton.

Vid tidigare resor till Zimbab-



● Genom de slitna framtänderna skymtar pulparummet – en typisk skada hos personer som borstat på traditionellt sätt med en kvist och kol.



● Sexårigt barn med kariesangrepp.



● Volontärerna möts av stor tacksamhet. I Zimbabwe är det ont om tandvårdspersonal och volontärernas arbete ger människor en chans att gå till tandläkaren och bli av med smärta, även de som inte har pengar.

we har volontärerna informerat i skolor om kost och munhygien och undersökt barnens tänder. Det var inte möjligt den här gången, men när tillfälle getts har James Hilton och Maria Ekermann samlat patienter utanför kliniken eller i väntrummet, för att berätta om kostens betydelse för tänderna och visa med tandmodellen hur borstningen ska gå till.

– Det är många som inte har borstat tänderna på länge. Man borstar gärna bara en gång om dagen och har inte rätt teknik. Alla lyssnar väldigt intresserat när vi visar, säger Maria Ekermann.

MARIA EKERMANN arbetar vanligtvis vid Folktandvården Västertorp utanför Stockholm. Det är andra gången hon åker som volontär med Tandläkare utan gränser och hon skulle gärna göra det igen.

– Jag tycker om att hjälpa andra. Jag har jobbat länge som tandsköterska och här kan jag dela med mig av min kunskap och arbetslivserfarenhet, göra

en insats. Det är roligt att komma ut och hjälpa till i ett annat land, säger hon.

Resorna ger också livserfarenhet och gör att hon efteråt blir mer ödmjuk och tacksam för det hon har hemma.

JAMES HILTON BLEV färdig tandläkare 2014 och arbetar till vardags i Folktandvården Skåne i Ängelholm. Han har alltid tänkt sig att arbeta utomlands i perioder, och för honom innebär volontärsresan en möjlighet att få arbeta med det som lockade honom till yrket.

– Min idé om att vara tandläkare är att hjälpa människor, och det gör jag verkligen i Zimbabwe. Nästan all min tid går till patientkontakt, det administrativa runt patienterna upptar en minimal tid. Jag får arbeta med yrkets kärna – förebyggande och operativ behandling – i stort sett hela tiden, säger han.

HAN ÅTERVÄNDER TILL Sverige stärkt i sin yrkesroll. Säkrare på vad han kan och inte kan.

Maria Ekermann

YRKE: Tandsköterska

ÅLDER: 53 år

BOR: Söderby utanför Stockholm

FRITID: Ridning

James Hilton

YRKE: Tandläkare

ÅLDER: 26 år

BOR: Helsingborg

FRITID: Dansare i dragshowgruppen Campari Camping

– Jag vet att jag kan klara mig med en hävel och tång för att dra ut en tand, jag behöver inte fyra olika luxatorer. Det ger ett självförtroende att veta att jag klarar arbetet, även under enkla förhållanden, säger han.

BÅDE JAMES HILTON och Maria Ekermann berättar med inlevelse om vännerna de fått under resan, inom volontärgruppen och bland människorna i Old Mutare.

– De föräldralösa barnen vi bodde med och personerna som arbetade där. Vardagen och stunderna med dem tillhör mina finaste minnen, säger James Hilton. ●

Det här är Tandläkare utan gränser

Tandläkare utan gränser är en oberoende och ideell organisation som bildades 2009. Syftet är att främja oral hälsa i länder där tandvården är eftersatt.

Organisationen har i dag 615 medlemmar. Arbetet finansieras av sponsorer, medlemmar, donationer och volontärer.

Volontäresorna sker två gånger om året och varar oftast i två veckor. Resorna vänder sig till tandvårdspersonal, men studenter inom tandvårdsyrken kan få följa med i mån av plats. Volontärerna betalar själva för resa och uppehälle.

Mer information finns på www.tandlakareutangranse.se

Nya projekt på gång i Nepal och Uganda

Tandläkare utan gränser har projekt även i andra länder. Bland annat ska de utbilda kvinnor i Nepal för att försöka rädda små barns tänder från kariesangrepp.

Zimbabwe var det första land Tandläkare utan gränser verkade i. Här har man funnits sedan 2009. Nu ligger fokus på att utveckla de förebyggande delarna av arbetet där, bland annat genom tandborstning med fluortandkräm under läraruppsikt samt fissurförseglingar på kariesfria sexårständer.

ORGANISATIONEN ÄR också verksam i Etiopien, berättar Verónica Aragón, vice ordförande.



Verónica Aragón

– Där samarbetar vi med tandläkarhögskolan vid deras klinik för barntandvård i huvudstaden Addis Abeba. Målet är att ta fram och införa

ett preventionsprogram för barn och unga.

Att Zimbabwe och Etiopien blev de två första länder organisationen vände sig till förklarar av att några styrelseledamöter hade bra kontakter där, vilket är en förutsättning för att arbetet ska fungera. Nu är också volontärprojekt i nya länder på gång.

I NEPAL ÄR ETT utbildningsprojekt riktat till lokala kvinnliga vårdvolontärer under uppstart. Kvinnorna utför hälsoinriktade uppgifter i fattiga byar där det saknas sjukvårdspersonal, och tillsammans med lokala tandläkare erbjuder Tandläkare utan gränser dem utbildning i oral hälsa för småbarn.

– Utbildningen fokuserar på kost och tandborstning med fluortandkräm. Förhoppningen är att minska förekomsten av tidig barndoms-karies, som kan



● Tandläkare utan gränser har länge funnits i Zimbabwe. Nu ska de starta upp projekt i Nepal och Uganda.

ses redan på treåringar, säger Verónica Aragón.

En ledamot har varit på plats för att genomföra en första utbildning av 50 kvinnor, samt förbereda andra projekt i landet. Planen är att starta volontärresor till Nepal i slutet av nästa år.

ORGANISATIONEN HAR också varit i Uganda för att träffa representanter för sjukvårdsministeriet och förbereda arbete där. Även där ska tandläkarhögskolan vara samarbetspartner och just nu utarbetas riktlinjer för hur arbetet ska bedrivas.

– Vi har bra kontakter och är på gång med det byråkratiska, alla papper och tillstånd som måste ordnas. Tanken är att i huvudsak arbeta profylaktiskt där, säger Verónica Aragón.

Hösten 2013 startade Tandläkare utan gränser också projektet "tandvård för papperslösa" i samarbete med Röda Korset i Stockholm. Det innebär att volontärer genomför undersökningar och ger patienter infor-

mation och stöd för att söka den tandvård de har rätt till.

– Vi genomför inte behandlingar utan förmedlar patienterna till Folktandvårdens kliniker, och det har fungerat bra. Behovet av vår insats verkar ha minskat och nu ska vi utvärdera projektet, säger Verónica Aragón.

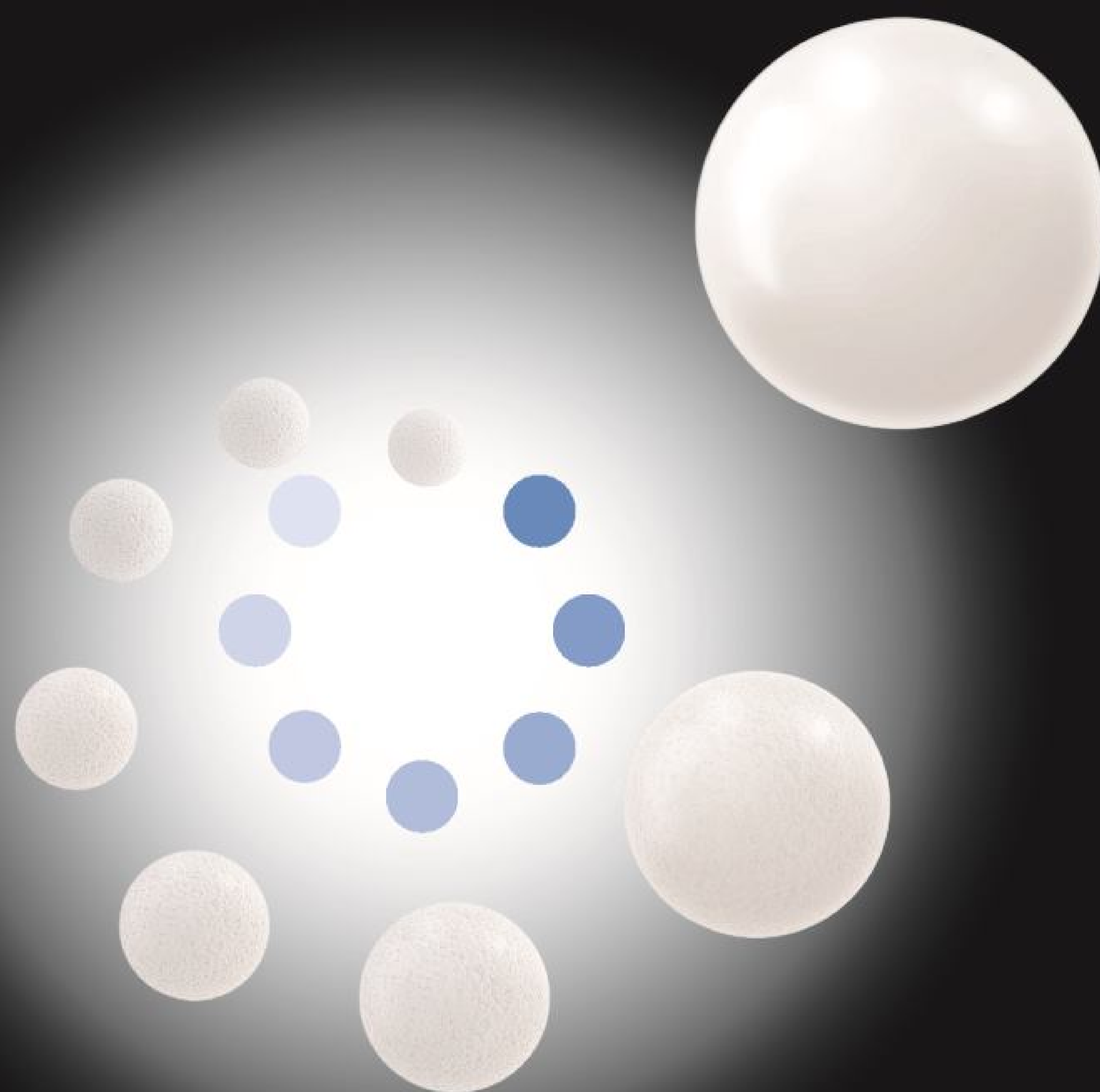
Arbetet bedrivs i Röda Korsets lokaler.

"Vi behöver medlemmar, volontärer och sponsorer. Vi gör det här helt ideellt och alla arbetar heltid samtidigt."

I HÖST SATSAR Tandläkare utan gränser också på att bli mer synliga här i Sverige. Organisationen ska delta i mässor och presentera sig vid inspirationskvällar för tandvårdspersonal och studenter på olika platser i landet.

– Vi behöver medlemmar, volontärer och sponsorer. Vi gör det här helt ideellt och alla arbetar heltid samtidigt. Hur mycket vi kan hjälpa beror på hur många som engagerar sig, säger Verónica Aragón. ●

based on
new: SphereTEC™
www.dentsply-spheretec.com



ceram.x®
universal nano-ceramic restorative



Unik teknologi, unik känsla

- Utmärkt adaptation och formbarhet
- Poleras snabbt till fantastisk lyster
- Enkelt färgsystem: 5 färger täcker VITA-skalan

For better dentistry

DENTSPLY

Nya matvanor kräver

Kaffedrinkar, juicer och klabbigt fruktgodis. Förändrade matvanor och trendiga hälsotips är inte alltid bra för tänderna. Klinikliv guidar dig i det nya kostlandskapet.

TEXT: SARA NILSSON FOTO: DREAMSTIME

Nya dieter avlöser varandra och många livsmedel marknadsförs med argumentet att de är nyttiga. Men det innebär inte automatiskt att de är nyttiga även för tänderna.

– Ta till exempel trenden att äta så kallade energibars – som ofta innehåller klabbigt torkad



Peter Lingström

frukt och kanske även socker. Sådana förändrade vanor måste vi vara uppmärksamma på, säger Peter Lingström, professor vid institutionen för odontologi vid

Göteborgs universitet och en av Sveriges främsta experter på kost och tandhälsa.

PRODUKTER DÄR FRUKT ingår uppfattas i regel som hälsosamma. Men fruktsockret är inte riskfritt för tänderna. Detsamma gäller honung.

– Honung betraktas av många människor som ett naturligt och bra sötningsalternativ, men är ur kariessynpunkt i princip lika illa som vanligt socker, säger Peter Lingström.

Sämst ur kariessynpunkt är fortfarande livsmedel med högt innehåll av sackaros, ”vanligt socker”, till exempel godis, bakverk och läsk.

I Socialstyrelsens nationella riktlinjer rekommenderas tandvården att stödja ett minskat sockerintag hos patienter med risk för karies. När det gäller övrig kost och kostrådgivning saknas fortfarande studier som har utvärderat effekten på tandhälsan. Men trots detta finns

det många kostfaktorer - både negativa och positiva - som kan vara värdefulla att diskutera med patienten.

UNDER SENARE TID har erosions-skador eller frätskador på tänderna blivit ett mer omfattande bekymmer. Skadorna orsakas av sura livsmedel som läsk, juice, vin, sportdryck, citrusfrukter eller surt godis. Ett viktigt råd till patienter som tränar mycket är dricka vatten i stället för sötad sportdryck under

passen. Efter att ha ätit eller druckit något surt bör man inte heller borsta tänderna eftersom erosionen av emaljen då förvärras. Det är något som många patienter inte vet.

– Har du ätit något surt eller druckit läsk eller juice så bör du vänta 30 till 60 minuter med att borsta tänderna. Det bästa rådet är att skölja munnen med vatten, säger Peter Lingström.

ÄVEN DEN ”naturliga” trenden, där människor äter mycket frukt och råa grönsaker, kan öka risken för frätskador, konstaterar Peter Lingström.

– Det kan ha stor betydelse för enskilda patienter.

Att dricka kolsyrat mineralvatten är däremot ingen större fara. Kolsyran är visserligen också en syra, men den är svagare än citronsyra och askorbinsyra som finns i juice och läsk. Dessutom är den lättflyktig och dunstar ganska snabbt.

Det stora problemet är

egentligen inte vad patienten äter, utan hur ofta. Och där ligger ytterligare en utmaning. Våra kostmönster har nämligen förändrats. Tidigare åt svenskarna majoriteten av sina måltider i hemmet; ofta mat lagad från grunden vid ganska bestämda tidpunkter. Idag kan vi äta och dricka i princip när och var som helst. Vi äter betydligt mer på språng.

– Det räcker inte längre att fråga patienten vad hon eller han äter och hur ofta – vi måste också ta reda på var, när och hur. Säger patienten att hon dricker kaffe tre gånger om dagen tänker du kanske på en svart kopp som intas under begränsad tid, medan patienten menar en söt kaffedrink som dricks ur en pappersmugg under lång tid framför datorn, säger Peter Lingström.

– Idag finns många produkter och beteenden som utgör en risk på ett sätt som gårdagens produkter och konsumtionsätt inte gjorde. Tandvårdspersonal behöver också ha kunskap om kostvanor hos patienter som har sina rötter i annan kulturell miljö, fortsätter han.

MEN ALLT RÖRANDE kost och tandhälsa är inte förbud och tabun. Idag finns också positiva kostbudskap att lyfta fram. Till exempel bra sockerersättningsmedel, som xylitol, sorbitol och de nyare steviolglykosiderna, som utvinns från växten stevia, och sukralos.

– Sockerfria tuggummin kan ha stort värde för patienter med hög risk för karies, eftersom det ökar mängden saliv vilket neu-

”Honung betraktas av många som ett nyttigt sötningsalternativ, men är ur kariessynpunkt i princip lika illa som vanligt socker.”



ändrade kostråd



● En kopp kaffe med socker eller söttad sojajmjölk är inte bra för tänderna. Särskilt inte om den du smuttar på den under lång tid i bilen eller framför datorn.

traliserar syran i munnen.

Det har också diskuterats om xylitol i sig kan ha en kariesförebyggande effekt, men i dag står det klart att det i så fall krävs ett väldigt högt dagligt intag som en normal patient har svårt att komma upp i.

Inom forskning och produktutveckling växer intresset också för så kallade functional foods, livsmedel som utöver sitt grundläggande näringsvärde också har hälsofrämjande effekter. Ost har till exempel ett naturligt högt innehåll av kalcium och fosfat som kan stärka tandytan.

– Att avsluta måltiderna med hårdost är en gammal rekommendation som fortfarande håller, säger Peter Lingström.

PROBIOTIKA, DET VILL SÄGA bakterier med positiva hälsoeffekter, har också vunnit mark inom tandvården. I dag finns probiotiska produkter speciellt fram-

Om probiotika

Produkter som innehåller en kombination av flera olika bakteriestammar verkar fungera bäst. Produkten bör helst stanna kvar i munhålan ett tag och bakterierna måste antagligen konsumeras ofta, nästan varje dag.

Man bör också kontrollera att mängden bakterier är tillräckligt hög. I dag rekommenderas hundra miljoner bakterier per milliliter produkt.

tagna för att ge effekt i munhålan, till exempel sugtabletter och tuggummin.

– Tanken är att försöka föra in goda bakterier och tränga ut de sjukdomsalstrande bakterierna i munhålan.

I Socialstyrelsens riktlinjer anses det vetenskapliga underlaget inte tillräckligt för att rekommendera probiotika mot karies och parodontit. Men enligt Peter Lingström har det tillkommit studier med positiva resultat. Probiotika kan vara en bra hjälp för vissa.

– Probiotika kan aldrig ersätta de grundläggande kostbudskapen – att inte äta för mycket socker eller för ofta. Dem får vi inte missa. Men genom att arbeta med många olika pusselbitar kan vi hjälpa fler patienter. Olika saker passar olika människor och det gäller att individualisera budskapet för att nå fram, säger han. ●

Tändernas fiender



KAFFEDRINKAR

Bakom namn som vaniljlatté och blåbärsfreddo döljer sig ofta inte bara kaffe och mjölk utan även socker. Var också uppmärksam på populära alternativ till komjölk som soja- och mandelmjölk. De är ofta söttade.

MAJSKROKAR Majsstärkelse är inte ofarligt ur kariessynpunkt. Dessutom klibbigt.

ENERGIBARS Hälsokakorna marknadsförs ofta som nyttiga mellanmål, till exempel vid träning. Men innehåller klibbig frukt och ibland även socker eller honung.

CHIPS OCH OSTBÅGAR

Stärkelse som har blivit kraftigt upphettad bildar lika mycket syra som vanligt socker när den bryts ned av bakterier på tänderna.

BRÖD En stor del av brödet i våra bröddiskar är söttat.

TORKAD FRUKT Bättre än vanligt godis, men högt innehåll av fruktsocker och dessutom klibbigt.

Tändernas vänner



PROBIOTIKA

Tränger ut de kariesalstrande bakterierna. Finns naturligt i vissa livsmedel, som yoghurt och syrade grönsaker, och tillsatt i andra, som tuggummi och sugtabletter.

TE - GRÖNT, SVART ELLER OOLONG

Har ett naturligt innehåll av fluor. Polyfenoler, katekiner och mineraler anses ha en kariesskyddande effekt.

HÅRDEST

Innehåller ingen laktos, däremot kalcium och fosfat som stärker tandytan och protein som kasein med skyddande egenskaper.



Pepp bättre än pekpinningar vid kostråd

Utgå från patientens individuella situation. Tänk på hur du säger saker och satsa på pepp i stället för bannor. Tandhygienisten Malin Arvor vet hur du når patienterna.

TEXT: SARA NILSSON

” Jag brukar börja med att visa patienten hur det ser ut i hennes mun och utifrån det ställa försiktiga frågor om levnadsvanor och kost. Att utgå från patientens egen situation ger ett mer in-



Malin Arvor

dividuell budskap än om jag med pekpinningar rakt av talar om hur man ska äta. Jag upplever att jag når fram bättre så, säger Malin Arvor, tandhygienist och arbetsledare på Folktandvården Vasastan i Stockholm.

En patient med frätskador på tänderna kan till exem-

pel få frågor om hon dricker mycket läsk, eller om hon tränar mycket och vad hon brukar dricka då.

HAR EN PATIENT fått mer kariesangrepp än vanligt försöker Malin Arvor nysta för att fånga upp om personen har förändrat något i sitt liv sedan förra gången de sågs.

– Då kan det komma fram att personen har bytt jobb - kanske fått det stressigare och börjat småäta. Ibland är det nya vanor som patienten inte tänker på själv, säger hon.

Att komma med synpunkter på något så personligt som vad en person äter kan vara laddat. Med 20 års yrkeserfarenhet har Malin Arvor utvecklat en känsla för vad som fungerar och inte. Det är viktigt att vara försik-

tig och att lyssna på patienten.

– **DU MÅSTE VARA** inkännande. Vissa patienter behöver rakare, tydligare besked, medan andra sluter sig av det. Det gäller att känna in vilken nivå du kan lägga dig på. Visst kan det vara känsligt

”Du måste vara inkännande. Vissa patienter behöver rakare, tydligare besked, medan andra sluter sig av det.”

att prata kost och vanor, men att det är svårt är ingen anledning att inte lyfta de här viktiga frågorna. Gå försiktigt fram bara, säger hon.

Ta inte alla dina råd på en gång, tipsar Malin Arvor. Även små steg kan innebära stora förändringar på lång sikt. Och så återkommer hon till vikten av att undvika pekpinningar.

– Det är lätt att stå och mäsja och tycka att nu har man informerat. Men då får man ofta inte till den beteen-

deförändring man vill, säger hon.

Använder vi fel tonfall kan patienten känna sig påhoppad och anklagad. Då är det svårt att få fram budskapet.

– Jag tror att det är bra att låta öppen, neutral, kanske lite nyfiken. Kom med tips och idéer om vad patienten kan ändra på och peppa henne att testa, säger hon.

OCH NÄR EN återkommande patient fortsätter med sina skadliga kostvanor trots dina pedagogiskt utformade råd? Ge inte upp, betonar Malin Arvor.

– Fråga hur det gått, men var inte dömande. Undvik formuleringar som ”jag har ju sagt åt dig”. Det kan vara svårt att ändra beteenden, det måste vi vara ödmjuka inför. Fortsätt att peppa och stötta – helt plötsligt kan patienten hamna i ett skede i livet där han eller hon känner sig motiverad att göra förändringar. ●

My Dental Guide: Guided Surgery Knowledge Center

- Möjlighet till guidekirurgi med lambå alt. flapless
- Kompatibelt med de flesta implantatsystem
- All programvara, service och support finns lokalt i Sverige
- Tillverkning av operationsguider sker i Sverige
- Nytt och enklare arbetsflöde minimerar arbetstiden på kliniken
- Kräver inga investeringar

Fallbeskrivningar och mer info på: www.mydentalguide.se



MY
DENTAL
GUIDE

My Dental Guide
Tel. 0760-951626

www.mydentalguide.se
info@mydentalguide.se



Open Licence

Planera kirurgin med uppkoppling till supporten hos My Dental Guide. Ingen förkunskap om programvaran krävs.



Många patienter behöver extra fluor – varje dag



Blottade rotytor



Muntorrhet



Fast apparatur



Funktionsnedsättning

Enda högfluortandkrämen som ger behandling med extra fluor – vid tandborstningen varje dag

- Lämplig för personer som har förhöjd kariesrisk (ungdomar från 16 år och vuxna)
- Ger kliniskt bevisat bättre kariesskydd än vanlig fluortandkräm¹⁻¹⁰
- Receptfritt läkemedel



Colgate®

1. Ekstrand 2008 Gerodontology 2008;25: 67-75 2. Tavss et al: American Journal of Dentistry, Vol 16, No. 6, December 2003 3. Baysan 2001 Caries Res 2001;35:41-46 4. Srinivasan 2014 Community Dent Oral Epidemiol 2014; 42: 333-340 5. Bizhang 2009 BMC Research Notes 2009, 2:147 6. Al Mulla 2010 Acta Odontologica Scandinavica, 2010; 68: 323-328 (Orthodontic) 7. Nordström 2010 Caries Res 2010;44:323-331 8. Ekstrand 2013 Caries Res 2013;47:391-398 9. Schirmer 2007 Am J Dent 2007;20:212-216 10. Stanley 2000, Angle Orthod 2000; 70 (6):424-430

YOUR PARTNER IN ORAL HEALTH

Duraphat 5 mg/g tandkräm. 1 g tandkräm innehåller 5 mg fluor (som natriumfluorid), motsvarande 5 000 ppm fluor.

www.colgateprofessional.se

Orsakar amning karies?

Är det skadligt för tänderna att amma ett barn ofta, även nattetid? Forskningen ger inga säkra svar och debatten går hög på nätet. Kritikerna menar att tandvården inte har på fötterna när de ger sina råd. Pernilla Lif Holgerson reder ut kunskapsläget.

TEXT: KARIN TIDESTRÖM FOTO: DREAMSTIME

SVAR: JA OCH NEJ

Till viss del har de som säger att bröstmjölk inte orsakar karies rätt. Om vi enbart skulle amma våra barn upp till två års ålder är det inte särskilt troligt att barnen skulle få karies, enligt Pernilla Lif Holgerson.



Pernilla Lif Holgerson

– Men så ser det inte ut i dag. Vi tillför även andra livsmedel från tidig ålder, livsmedel som många gånger är sötade. Då kan sättet man ammar på öka på belastningen på tänderna, till exempel om man ammar väldigt ofta och på nätterna, säger hon.

Men vad säger då egentligen forskningen? Sanningen är att det inte finns några tydliga svar. De studier som har gjorts pekar åt olika håll och det är svårt att särskilja amningen från övriga kostvanor när resultaten ska tolkas.

AMNINGSFÖRESPRÅKARE lyfter ofta fram argumentet att bröstmjölk tvärtom har en sammansättning som skyddar mot karies. Och det är troligtvis helt korrekt. I bröstmjölk finns ämnen som skyddar mot skadliga bakterier i tarmen, och dessa påverkar även mikrofloran i munnen och tränger undan kariesbakterierna. Men det stämmer bara till en del. Bröstmjölk är samtidigt ganska söt och

innehåller komponenter som kariesbakterier kan lära sig att använda som näring om de tillförs ofta.

– Jag tycker att vi kan säga, utifrån den erfarenhet vi har, att det inte är bra ur kariessynpunkt att amma alltför många gånger per dygn. Men vi måste ha ett bättre forskningsunderlag för att kunna vara helt säkra, säger Pernilla Lif Holgerson.

KARIES ÄR EN multifaktoriell sjukdom. Det är många delar som samverkar. Dessutom är risken orättvist fördelad och olika från person till person. En del barn klarar väldigt mycket belastning, medan andra inte gör det.

– Vi vet att munhålan går in i viloläge när vi sover. Salivproduktionen som under dagtid hjälper till att skydda tänderna blir mindre på natten. Om barnet kan avstå från nattamningen kanske den kan vara det enklaste att ta bort. Men det är upp till föräldrarna att avgöra, säger Pernilla Lif Holgerson.

Det blir fel om tandvården kommer in med en dömande attityd eller alltför tvärsäkra påståenden, understryker hon.

– Amning tillfredsställer även behov som närhet och tröst. Vi kan aldrig tvinga någon att välja som vi tycker. Vi kan råda utifrån den kunskap och erfarenhet vi har, men vi har inte hela bilden. Barn och mamma känner varandra bäst.

PERNILLA LIF HOLGERSON skulle också önska att tandvården



● Amningen är viktig för många mammor och barn och tillfredsställer viktiga behov som närhet och tröst.

Pernilla Lif Holgerson

Specialisttandläkare i pedodonti och universitetslektor vid institutionen för odontologi på Umeå universitet. Har bland annat studerat amning och karies.

hade ett närmare samarbete med barnhälsovården, för att få en bredare bild av barnet. Om ett barn till exempel behöver näringen från amningen, blir det fel om tandvården säger att barnet ska sluta amma.

– Då kanske tänderna faktiskt kommer i andra hand.

Ett sådant samarbete skulle också kunna hjälpa till att hitta barn med ökad risk för karies, till exempel barn som äter söta mediciner regelbundet.

För en förälder som är orolig för sitt barns tänder men ändå vill fortsätta amma är ett bra alternativ att försöka amma i samband med andra måltider.

– Då får du belastningen på tänderna vid ett och samma tillfälle. Ur kariessynpunkt är det bättre. ●



FKG
swiss endo



We love endo!

**Dr Gilberto Debelian,
Norway**

« Cutting edge technology makes the treatment simple and safe »



Pre-Op



Post-Op

Tooth 16

Dx: Symptomatic pulpitis

Tx: Pulpectomy

Final preparation : MBs and DB: 30/.04

P: 35/.04

Case completed with

BT-Apisafe

Scouting

BT-Race

Shaping

XP-endo Finisher

Finishing

TotalFill

Obturation



FKG Dentaire SA
www.fkg.ch

Välkommen till framtiden.

Komet är innovativa världsmästare sedan 85 år. 6 000 kvalitetsprodukter från den tyska idéfabriken säljs exklusivt och enbart av Dentalmind i Sverige. Vill du kika in i framtiden? Hälsa på hos oss på Swedental!



Dentalmind har exklusiv ensamrätt på Komet's sortiment i Sverige. Kontakta oss på dentalmind.com eller tel **0346-488 00**



Sätt färg på praktiken

Lite färg på mottagningen piggar upp personalen och får tandvårdsrädda att tänka på annat, enligt Maria Stenbom-Laurent, tandläkare i Norrköping. Hos henne är behandlingsstolen rosa och kläderna färgsprakande.

TEXT: JANET SUSLICK FOTO: LASSE HEJDENBERG

Rosa är det som gäller hos Maria Stenbom-Laurent på Tandläkargruppen i Norrköping. Tandvårdsstolen och många detaljer är rosa på hennes behandlingsrum. Tandvårdsmiljön måste vara praktisk och hygienisk, men det utesluter inte att den också är färgglad.

– Vi ville inte ha traditionella färger i behandlingsrummet. Rosa gör många glada och då känner de sig bekväma med oss, säger hon.

FÄRGEN POCKAR PÅ uppmärksamhet och skingrar oro som patienterna annars kan känna inför behandlingen. De får något annat att tänka på än behandlingen.

– Vi har fått en bra respons. Många blir uppiggade när de kommer in i behandlingsrummet. De känner sig kan-

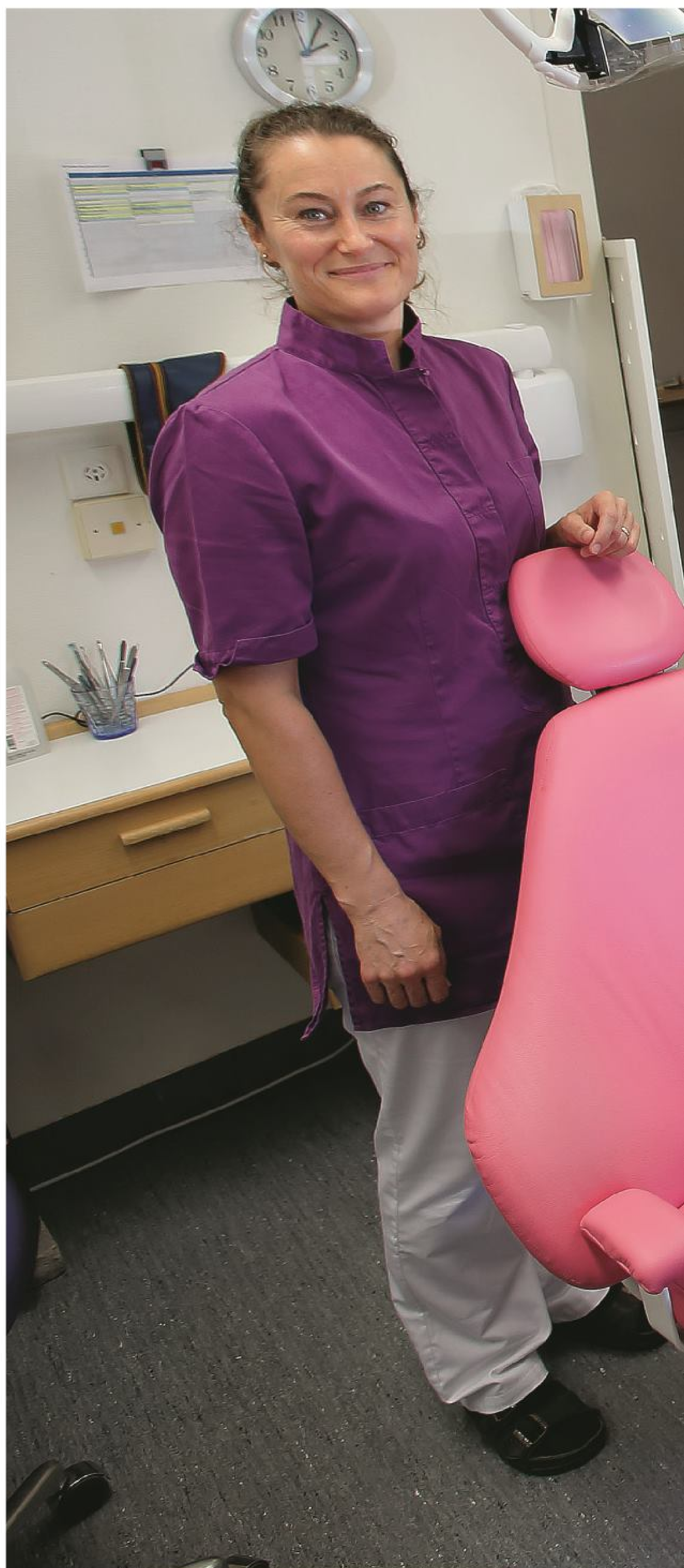
ske mer omhändertagna.

Många av patienterna är barn och ungdomar. De blir glada av färger och tänker inte så mycket på att de är hos tandläkaren. Barn som tidigare har haft obehagliga upplevelser inom vården upplever det färgglada tandläkarteamet som mindre skrämmande, berättar Maria.

Finns det patienter som reagerar negativt? Finns det en risk att man skrämmer bort till exempel vissa manliga patienter?

– Om de är negativa säger de inte så mycket. En stark man bryr sig inte. Det viktigaste är att man känner sig omhändertagen, men vi har två blåa behandlingsstolar också, om någon skulle vara mycket negativ till rosa, säger Maria Stenbom-Laurent.

DET FINNS FEM behandlingsrum på praktiken, som Maria driver tillsammans med





● Här är det färgglada teamet. Marika Edelstam, tandhygienist, Maria Stenbom-Laurent, tandläkare och Ewa Johansson, tandsköterska, gillar att skilja sig från mängden.

Inspiratörer

Tandläkargruppen

- Tandläkargruppen i Norrköping drivs inom Praktikertjänst av tandläkarna Maria Stenbom-Laurent och Claes Laurent.
- Tre tandsköterskor, en tandhygienist och en receptionist jobbar också på praktiken.
- Marias team arbetar mycket med estetiska behandlingar och tandvårdsrädda patienter, medan Claes gör många implantatbehandlingar.

→ sin man Claes Laurent, också tandläkare.

Måndagar och fredagar jobbar teamen samtidigt. De andra dagarna jobbar ett team under förmiddagen och det andra på eftermiddagen, så det finns ofta lediga behandlingsrum.

Maria Stenbom-Laurent använder gärna tre av rummen tillsammans med tandsköterskorna Ewa Johansson och Shari Shariat.

Hennes team behandlar många tandvårdsrädda patienter och satsar på mycket estetisk tandvård. Då passar det med glada färger, tycker hon. Claes gör många implantatbehandlingar och har valt att ha blåa behandlingsstolar på sina rum istället.

VAD GÄLLER ARBETSKLÄDER är det ofta vit eller blå bussarong och resårbyxa i unisexmodell som gäller på andra kliniker. Men inte hos Maria Stenbom-Laurent.

Tandvårdskläder ska vara funktionella. De ska vara rena och tvättbara, men det utesluter inte att de också kan höja arbetsglädjen och vara sköna, tycker hon. Därför väljer hon och hennes team färgsprakande arbetskläder.

– Traditionella tandvårdskläder passar säkert väldigt många. Jag har inget negativt att säga



● **Blickfång** skingrar oron och får patienterna att tänka på annat än tandvård.



“Vi blir pigga och glada av att se lite färg, så vi klär oss i rosa, orange, lila eller gröna arbetskläder.”

om det. Men vi blir pigga och glada av att se lite färg, så vi klär oss i rosa, orange, lila eller gröna arbetskläder. Ibland är vi samkordade, ibland inte. Teamets arbetskläder är sydda i Italien. Förutom att de är färgglada är de lite figursydda.

Blir arbetet roligare i färgglada kläder?

– Ja, utropar hon med ett skratt.

– Det blir faktiskt lite roligare. Det är kul att sticka ut lite.

Hon motiverar valet av arbetskläder så här:

– Vi jobbar mycket med estetik. Det är roligt att skapa fina leenden. Jag tycker också att det ska synas att vi gillar estetik.

Det är viktigt att känna sig fina i arbetskläderna, tycker hon.

– Det visar att man bryr sig. ●

Stilig på praktiken

DINA KLÄDER BETYDER mycket för det intryck du skapar, enligt Kristina Söderqvist, stilrådgivare i Stockholm.

Medarbetarna är representanter för företagets varumärke och tjänster. Det räcker inte att vara duktig, det är viktigt att även signalera det via kläderna. En väl ge-

nomtänkt stil skapar förtroende, anser hon.

Det du har på dig påverkar även din självbild. När du känner dig säker i din stil, känner du dig säker i din yrkesroll, menar Kristina Söderqvist.

Läs mer: www.coreimagesthlm.se

Miss a inga detaljer.

Nya Dentalmind Digital X-ray 3 är här! Det firar vi med 20% rabatt när du bokar demo.



NYHET!

dentalmind®

Nytt!

Skarpare: Fiberoptiska sensorer för exceptionell skärpa.

Smartare: Producerar konsekvent och jämn bildkvalitet.

Snabbare: Senaste teknologin för snabbare överföring.

Starkare: Tåliga, hållbara komponenter ökar livslängden.

Skrytsensorn är här. Tredje generationens röntgensensor från Dentalmind är här. Uppgraderad med senaste fiberoptiken och teknologin för högsta möjliga bildkvalitet samt snabbare och säkrare bildöverföring. Boka demo nu på dentalmind.com eller tel **0346 - 488 00**.

dentalmind®
INNOVATION ÄR VÅR MOTIVATION

Han lär dig ta bättre avtryck

Intresset för digitala scannrar ökar nu snabbt. Tandteknikern Torbjörn Åkesson håller kurser för dem som vill lära sig mer om avtryckstagning och scanning.

TEXT: BJÖRN HASSELBLAD
FOTO: ANDREAS ANDERSSON

Torbjörn Åkesson driver företaget Torbjörns Team i Västerhaninge utanför Stockholm. Förra året utvidgade han verksamheten och övertog ett tandtekniskt labb på Östermalm och här finns, förutom själva labbet, även en liten föreläsningssal där Torbjörn Åkesson har sina kurser.

– Det är viktigt för mig att tandläkare och tandtekniker arbetar som likvärdiga samarbetspartners. Det ska inte vara så att man arbetar tillsammans på dagen och att tandteknikern sedan får jobba halva natten med att färdigställa, säger Torbjörn Åkesson.

FÖRELÄSNINGSSALEN HAR plats för 25 personer och just den här dagen är det fullt.

Deltagare är bland annat tandläkaren Christian Manberg från Skellefteå och klinikchefen Torsten Frost från Folk tandvården i Eskilstuna och hans anställda.

Christian Manberg menar att teknikutvecklingen går snabbt, kanske mer så för tandtekniker än för tandläkare. Det gäller att försöka hänga med.

– Vi har mest haft utrustning till låns tidigare, fast förr eller senare måste jag nog köpa en scannerutrustning. Det är en stor investering, men redan i dag är mycket av kommunikationen mellan tandläkare och tandtekniker digital. Vi skickar mängder av filer och foton till varandra.

Torsten Frost har tagit med sig hela kliniken till Stockholm för att lära sig mer. Han har en



● – De vanligaste frågorna jag får handlar om kostnaden för tekniken, säger tandtekniker Torbjörn Åkesson.

”Men i dag är tekniken så mycket bättre. Jämför man med vanliga avtryck, så är felkällorna med dagens scannrar minimala.”

hel del kontakter med kolleger inom landstinget, och tror att i stort sett alla funderar på att köpa in scanningsutrustning.

– Men ännu har nästan ingen gjort det. Det är en stor investering och det gäller både att köpa rätt maskin och göra det vid rätt tillfälle. Det mesta går ju att göra digitalt i dag även om det kan bli svårt med precisionen när det gäller större arbeten. Men tekniken utvecklas snabbt nu och vi kommer nog att köpa en scanner inom något år.

DET FINNS EN DEL andra vinster med tekniken också.

– I dag måste vi lagra studiemodeller och de tar väldigt mycket plats. Det skulle vi ju slippa nästan helt med den nya tekniken. Sedan måste vi också kommunicera med våra tandtekniker, och då är det viktigt

att vi har liknande system och att vi även lyssnar på tandteknikerna och deras erfarenheter.

Trots att utvecklingen har gått snabbt är det ännu inte så många tandläkare i Sverige som använder dentala scannrar.

– Scannrarna fick en del kritik i början och mycket var nog befogat. Kanske är det därför många fortfarande är tveksamma, säger Torbjörn Åkesson.

– Men i dag är tekniken så mycket bättre. Jämför man med vanliga avtryck, så är felkällorna med dagens scannrar minimala, särskilt inom mitt område, säger Torbjörn Åkesson.

Väldigt mycket går i dag att göra med scannern och på datorskärmen. Men den allra största vinsten med tekniken är enligt Torbjörn Åkesson att man hela tiden kan bolla filer fram och tillbaka och vrida och vända på grejerna tillsammans.

– Det gör det lättare att samarbeta och undvika eventuella fel. ●

Tandhygienist som styr själv

– Den stora fördelen med att jobba helt själv är att jag får styra och ställa som jag vill, säger tandhygienisten Birgitta Ackelpöhler, ordförande i Sveriges TandhygienistFöretagare.

Birgitta Ackelpöhler driver kliniken Fint flin som ligger i en liten butikslokal på gatuplan i Stockholm. Hon säljer tandvårdsprodukter och har egna patienter.

Hon gör undersökning-



Birgitta Ackelpöhler

ar, putsar och polerar, ger förebyggande tandvård, tar bort tandsten och ger råd

och information.

– Att ha egen klinik kräver att man är framåt. Det kostar mycket, men man har hela makten själv, säger hon.

– Jag kan vara självstyre och jobba på mitt

eget sätt. Jag bestämmer hur lång tid patientens behandling tar. Jag köper in produkterna som jag tycker är bra. Jag kan ta semester när jag vill och tar in någon som kan sköta butiken en dag i veckan om det passar mig.

Vad säger tandläkarna om konkurrensen?

– En del tandläkare tycker det är bra med tandhygienister som har egen klinik. Men många som har anställt en egen hygienist tjänar pengar på det. Då vill de inte att patien-

terna ska gå till mig istället.

Föreningen Sveriges TandhygienistFöretagare har cirka 130 medlemmar. Bara 25 till 30 har egen klinik. En del medlemmar är delägare i en tandläkarpraktik, men de flesta arrenderar ett behandlingsrum.

Birgitta Ackelpöhler tror att antalet tandhygienister som är egenföretagare kommer att stiga. Fler och fler är intresserade, berättar hon.

Janet Suslick

Sveriges Tandhygienistföretagare

● Sveriges Tandhygienistföretagare är en förening inom Sveriges Tandhygienistförening. Runt 130 av Tandhygienistföreningens ca 3 700 medlemmar är med.

● Föreningen är ett diskussionsforum för hygienister som är egna företagare. Den ordnar kurser och förebyggande hälsovård, förhandlar fram produktrabatter samt bevakar frågor som arrenden, debitering, skatt och försäkringar.

● Birgitta Ackelpöhler är styrelseordförande. Övriga ledamöter är Eva Berglund, Ann Carlefalk, Lena Lundberg och Susanne Larsson.

● Läs mer: www.tandhygienistforetagare.se

Vändning för implantatbranschen

PRISPRESS, KRÄVANDE upphandlingar och allt fler aktörer på marknaden. De senaste åren har varit tuffa för implantatbranschen. Men nu har nya frikostigare ersättningar i tandvårdsstödet från den 1 september 2014 satt fart på försäljningen.

– Det har varit en tuff tid för branschen och priserna har pressats när nya företag har etablerat sig med ofta väl fungerande produkter, säger Thomas Andersson, som är ordförande i Föreningen Svensk Dentalhandel.

De allt fler företagen verkar på en marknad som inte visat tecken på expansion.

– När allt fler slåss om kakan är det särskilt de mindre aktörerna som tar stryk, exempelvis har de haft svårt att hävda sig i landstingens stora och komplexa upphandlingar, fortsätter Thomas Andersson.

Men nu vänder det alltså uppåt igen. Månadsstatistik från Försäkringskassan visar en markant ökning efter förändringar i tandvårdsstödet från den 1 september 2014. Då togs några begränsningar i regelverket bort och stödet innefattar nu implantat till position 6 och vid 2-tandslucka.

Lars Hugo

framtidslabbet
KEYDENTAL

595:-
MK CoCr broled

895:-
E-max krona

995:-
Zirkonium krona

Tel: 08-410 320 80 info@keydental.se www.keydental.se

Premium
tandteknik

**öd
bd**

ÖRESTAD DENTALLAB
– I tandvårdens tjänst –

040-162000

Lustgas

- Certifierad service
(Enl. Arbetsmiljöverket teknisk översyn årligen)
- Försäljning av
Porter/Matrx lustgasmixer
- Tillbehör
- Punktutsug

X-DENTAL AB
Allt inom lustgas & service!
0705-20 70 70 info@x-dental.se

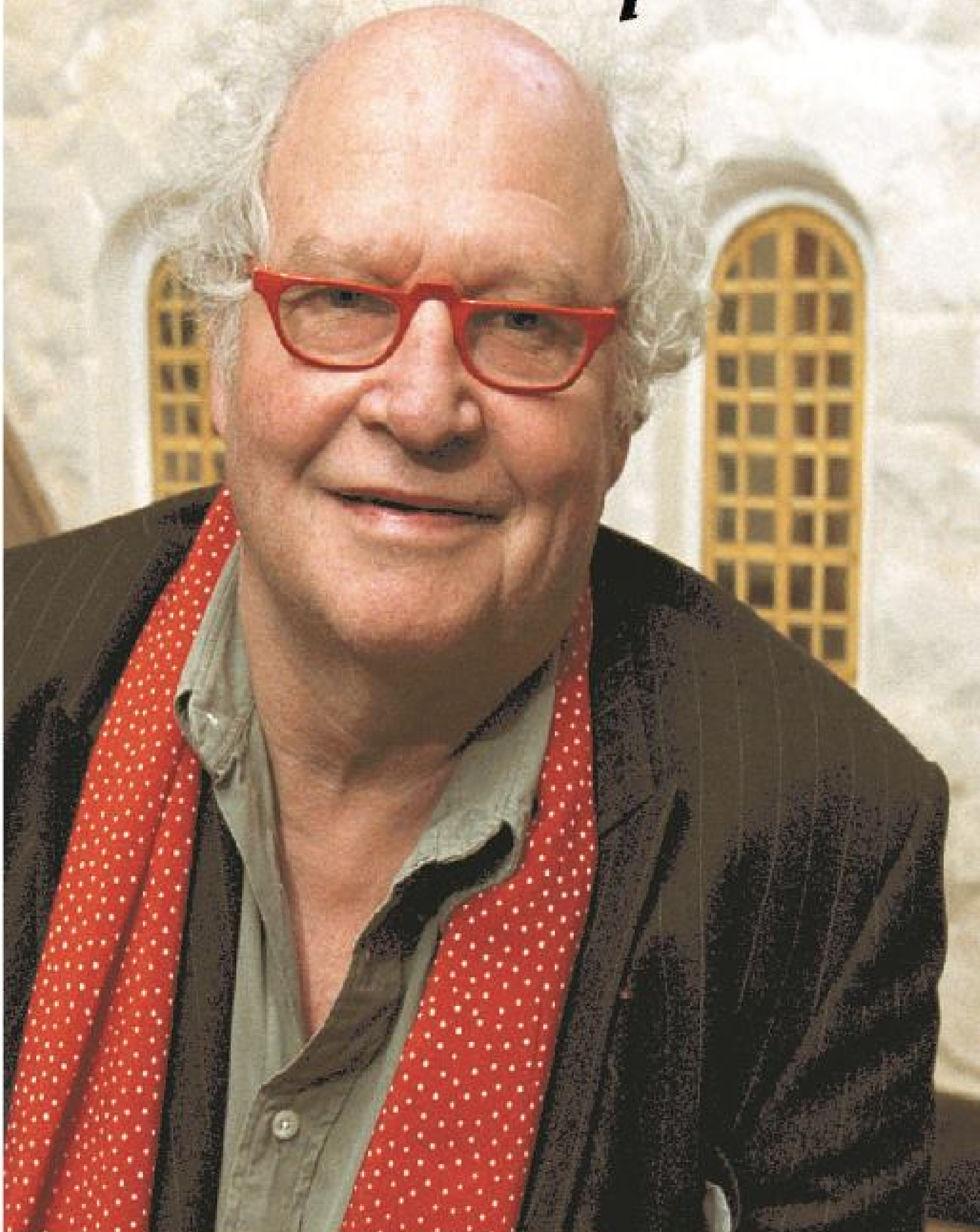


● **MUNHÄLSODAGEN PÅ HÖTORGET, 12 SEPTEMBER.** Teamet som svarade på allmänhetens frågor och pratade oral hälsa i Stockholm bestod av studenter och privatpraktiserande tandvårdspersonal, från vänster till höger; Paola Blanco Haldrup, Enlil Tadaros, Jasmine Chizari, Rand Ishaq, Michelle Delos Santos, Rana Majid, Aya Alturaih, Peter Elias, Kerstin Liedholm, Shirin Tavara, Inga-lill Jansson, Katarina Haupt, Christian Haupt.

65

miljoner kronor, så mycket får Socialstyrelsen nästa år för att snabba på processen med validering av vårdutbildningar. Från 2017 anslår regeringen 42 miljoner kronor årligen. Pengarna ska Socialstyrelsen använda för att anställa fler handläggare och genomföra fler kunskaps- och lämplighetsprov för att på så sätt korta handläggnings-tiderna. Målet är att korta väntetiderna för personer med utländsk utbildning som ansöker om svensk legitimation.

Hjälp oss bidra till Sverkerpriset!



Sverkerpriset delas ut på Riksstämman i Göteborg 13/11 i samband med föreläsningen "Bortom vetenskap och beprövad erfarenhet ad modum Sverker Toreskog".

American Dental Society of Sweden, ADSS, och Göteborgs Tandläkare-Sällskap, GTS, som står bakom priset **tar nu tack-samt emot bidrag** till fonden från vilken priset delas ut. **Sätt in vald summa** på bg 156-0382 och ange avsändare samt "Sverkerpriset".

Om ditt företag väljer att sponsra Sverkerpriset kommer företagsnamnet att synas i samband med prisutdelning och annonser samt vara synligt på Facebook. Meddela "Ja tack, vi vill synas", om ni väljer detta alternativ när ni sätter in pengarna.

Mer information på facebook.com/sverkerpriset.

Anmäl er till kvällsaktiviteten fredag 13/11 klockan 19.00 - senast 2/11!

Kostnad för middag (buffé med dryck) 900:-. Lokal: Göteborgs Tandläkare-Sällskap, Erik Dahlbergsgatan 9, Göteborg.

Anmäl och maila: info@gtskonferens.se. Ange namn, antal personer, tel nr samt "Sverkerpriset" i mailet, senast 2/11!

Under kvällen kommer det att bjudas på sång och musik i gammal god "Sverkeranda"!

Mer info: gunnar.hawi@sdic.se eller farid.dental@telia.com

Välkommen!

DENNA ANNONS SPONSRAS AV TANDLÄKARTIDNINGEN

Tandläkarna

Kunskap | Kvalitet | Service Kramfors

Tandläkare eller
tandhygienist?
Välkommen
till oss!

Vi sätter guldkant på ditt företagande!

VAD ÄR LIVSKVALITET FÖR DIG?

- Har du jobbat några år och tröttnat på att vara anställd?
- Har du funderat på att starta eget men tvekat för att det blir för kostsamt och för jobbigt?
- Vill du ha en bättre livskvalitet, mer fritid och mer pengar kvar i börsen?

Vi har lösningen för dig!

- Hur skulle det kännas att börja din bana som egen företagare med att bara behöva koncentrera dig på dina patienter? Vi hjälper dig att starta och ger dig service med allt annat!
- Hur skulle det vara att få starta i en modern gruppraktik med erfarna kollegor och stort patientunderlag?
- Skulle du vilja växa i din roll som företagare i en takt som passar dig?

Vi söker två team bestående av en tandläkare, tandhygienist och tandsköterska där teamen jobbar enligt Sologroupmodellen måndag-fredag kl 7-19.

Vi vill att du har jobbat några år och känner dig som en entreprenör. Du ska, liksom vi, intressera dig för kvalitet, service och omtanke om patienterna / kunderna och om oss som jobbar här. Du får själv anställa din personal och sköta din egen tidbok.

Allt annat kan vi hjälpa dig med!

Mer info om oss och Kramfors, Höga kusten hittar du på vår hemsida.

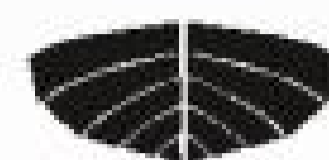
Skicka in ditt CV senast 30/11 till oss! Du kommer inte att ångra dig!
Tandläkarna i Kramfors AB, Ringvägen 34, 872 31 Kramfors
eller tandlakarnakramfors@telia.com



**Tänder
& Hälsa**

www.tandlakarnakramfors.se

följ oss på facebook!



LANDSTINGET BLEKINGE

Fylld av livsenergi och vill fortsätta så?

För dig som tycker att livet, med allt vad det innebär av jobb, familj, vänner och fritid, är viktigt är Blekinge ett bra val. Vi ger dig inte bara utmärkta förutsättningar att ge god vård och förbättra människors hälsa. Vi ger dig också möjlighet att välja en skön miljö för arbete, boende och fritid som genomsyras av livskvalitet.

Sjukhustandläkare, orofacial medicin

Specialisttandvården, Karlskrona

Vill du vara med och utveckla specialisttandvården i Blekinge till att bli den bästa i Sverige? Folk tandvården i Blekinge erbjuder dig goda möjligheter till professionell och personlig utveckling.

Tandläkare

Folk tandvården, Asarum

Vid Folk tandvården i Asarum, strax utanför Karlshamn, är vi ett härligt gäng som arbetar i modernt utrustade behandlingsrum. Kliniken planerar för helt nya lokaler 2016. Vi har ett gott patientunderlag och erbjuder dig bra handledning och utvecklingsmöjligheter. Välkommen att bli en av oss.

Tandläkare

Folk tandvården, Karlshamn

Vid Folk tandvården i Karlshamn arbetar ett glatt och kamratligt gäng i modernt utrustade behandlingsrum. Vi har ett gott patientunderlag och erbjuder bra handledning och utvecklingsmöjligheter. Vill du bli en av oss?

Läs mer på www.ltblekinge.se

FÖR ATT LIVET ÄR VIKTIGT!

Du kan också synas här!
– annonsera
i Tandläkartidningen

Kontakta:

Christer Johansson
Annonsansvarig,
produkt/platsannonser
08-666 15 27
christer.johansson@
tandlakarforbundet.se

Elisabeth Frisk
Köp&sellj, eftertext
08-666 15 13
elisabeth.frisk@
tandlakarforbundet.se

Tandläkar
tidningen

Tandläkare sökes

Renoverad, fräsch klinik i Vännäs utanför Umeå söker en tandläkare för anställning alt. övertagande av kliniken. Anställningen är flexibel, heltid eller deltid, kom med löneanspråk. God tillströmning av patienter som enda privata på orten. Trevlig klinik med lika trevliga arbetskamrater och patienter söker dig som är glad, positiv och noggrann. Pendlandet mellan Umeå-Vännäs tar ca 20 min med bil eller tåg så det är inget problem.
Välkommen med din ansökan till umetand@gmail.com



Ortodontist

Ortodontister sökes til Oslo og omegn i hel eller deltidstillinger
For ytterligere informasjon og søknad med CV sendes til
e-post: ortodontist@oslo-tannregulering.no

Var med och skapa Sveriges bästa tandvård.

JUST NU SÖKER VI:

- ▶ **TANDLÄKARE** Linköping, Sundsvall och Växjö
- ▶ **SPECIALIST I ORTODONTI** Arboga/Västerås
- ▶ **TANDHYGIENIST** Linköping och Uddevalla
- ▶ **TANDSKÖTERSKA** Linköping, Trelleborg och Växjö
- ▶ **VIK. TANDSKÖTERSKA** Borås och Malmö

LÄS MER OCH SÖK
www.smile.se/karriar.
Du är också välkommen att
skicka in en spontanansökan.

FRÅGOR
Kontakta rekryteringschef
Tobias Seger
tobias.seger@smile.se
070-541 34 91

Colosseum Smile Group är Nordens största privata tandvårdskedja med 42 kliniker i Norden varav 26 i Sverige fördelade på 21 orter. Vi har målet att skapa Nordens bästa tandvård och vara branschens bästa arbetsplats. www.smile.se



Konsult protetik Stockholmstrakten

Då vår nuvarande protetiker skall börja forska letar vi nu efter en ny som kan hjälpa oss med terapiplaneringar.

Omfattningen är ca tre timmar varannan vecka. Du får antingen bra betalt som timanställd eller fakturerar oss via eget bolag om det passar dig bättre.

Vi kommer att sitta på ett kontor och terapiplanera svåra fall, samt gå igenom behandlingsresultatet av de fall som planerades ca 6–7 månader tillbaka i tiden och nu börjar bli klarbehandlade. Underlag för dessa terapimöten är foton, studiemodeller och röntgen (panorama och IO).

Fallen är ofta väldigt komplexa.

Om du vill ha intellektuell utmaning, lite extra pengar samt möjligheten att hjälpa Stockholms kanske mest socialt utsatta patientgrupp, tveka inte att maila till john@lidingopraktiken.se eller skicka ett sms till 0735 - 345678, så ringer vi upp.

Vi söker tandläkare

Vikariat i ett år med möjlighet till fast anställning därefter.

Tjänsten är på ca 30 timmar i veckan.

MinMun flyttar nu och expanderar. Kliniken ligger mycket centralt på Birger Jarlsgatan i Stockholm. Vi söker en allmän-tandläkare med minst fem års erfarenhet, gärna intresse/erfarenhet av estetisk tandvård.

Noggrannhet och servicekänsla är mycket viktigt.

www.minmun.se



Nyheter och nytta i Tandläkartidningen

Tandläkar
tidningen



Följ oss på Twitter!

@Tandlakartidnin

Tandläkar
tidningen

Välkommen med Din remiss till oss!

BÄSTA KOLLEGA! Vad kan vi hjälpa Dig med? Vår samlade kompetens står till Ditt förfogande. Som Sveriges största privata producent av specialisttandvård har vi alla nödvändiga resurser, både mänskliga och tekniska.

Vår tro är att specialisering ger kvalitet. Därför är nästan samtliga vårdgivare ämnesspecialister som samarbetar för dig och din patient.

Välkommen med din remiss!

Läs mer om oss på www.specialisttandlakarna.se



Specialisttandläkarna Nacka

Värmdövägen 121, 131 37 Nacka
Tel 08-718 30 50, Fax 08-718 00 13



Specialisttandläkarna Stockholm

Vid Sophiahemmets sjukhus
Valhallavägen 91, 114 86 Stockholm
Tel 08-406 27 80, Fax 08-406 22 18



Specialisttandläkarna Norrköping

Vrinnevisjukhuset, 601 82 Norrköping
Tel 010-104 36 80, Fax 010-104 36 87

SPECIALISTER ORAL PROTETIK

Pär Almqvist
Fredrik Blomqvist
Jakob Christensen
Per Ekenbäck
Claes Ellgar
Peter Göthe
Kurt Holmgren
Maud Hultin
Johan Segerström

SPECIALISTER KÄKKIRURGI

Sten Andersson
Daniel Danielsson
Robert Heymann
Sten Holm
Peter Ohannessian

SPECIALIST ENDODONTI

Brita Skyttner

SPECIALIST PARODONTOLOGI

Juhani Fischer

SPECIALISTER ORAL RADIOLOGI

Inger Eklund
Frida Nordh

SPECIALIST ANESTESIOLOGI

Gunilla Caneman

SPECIALIST BETTFYSIOLOGI

Kurt Holmgren

ALLMÄNTANDLÄKARE

Hans Borgström
Charlotte Erhardt
Olle Lindwall
Angelica Nilsson Andersson

TANDHYGIENISTER

Marina Henriksson
Marie Ljungberg
Kristiina Paulander
Carina Sahlin



PEOPLE HAVE PRIORITY



PERFEKT HYGIEN

Endast vatten och olja,
och värme förstås - 16 min - klart!



5 x LED

syneq VISION



TK-97 L

Ring LED



WK-93 LT

Litet huvud



WK-99 LT

Klassiker

6 INSTRUMENT PÅ 16 MIN!

Så enkelt är det: Montera instrumenten på magasinet och tryck på startknappen – efter ca. 16 minuter är de diskade, smorda och höggradigt rena. 6 roterande instrument är nu klara till att användas på nästa patient. Med NitraDem fylls maskinen automatisk med vatten.

W&H Nordic AB, t: 08-445 88 30, e: office@whnordic.se, www.wh.com

 Följ whnordic på Instagram!